Dr. Tim Murphy
Loriann Hoff Oberlin

# Agresivitatea pasivă

Cum să o recunoști și controlezi
la tine și la ceilalți

Traducere din limba engleză de

**Smaranda Nistor**

TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MARCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (Silvia Olteanu și Dinu Dumbrăvician)

Redactor:
ANDREEA RASUCEANU

Dtp:
OFELIA COȘMAN

Corectură:
EUGENIA URSU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
**MURPHY, TIM**
**Agresivitatea pasivă : cum să o recunoști și controlezi la tine și la ceilalți** / dr. Tim Murphy, Loriann Hoff Oberlin ; trad.: Smaranda Nistor. - București : Editura Trei, 2007
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-152-1

I. Oberlin, Loriann Hoff
II. Nistor, Smaranda (trad.)

159.9.019.4

Această carte a fost tradusă după
*Overcoming Passive-Agression: How to Stop Hidden Anger from Spoiling Your Relationship, Career and Happiness*,
de Dr. Tim Murphy și Loriann Hoff Oberlin.

© 2005 Loriann Oberlin and Tim Murphy.

*Copyright © Editura Trei, 2007,*
*pentru ediția în limba română*

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: office@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-152-1

# Cuprins

Introducere ..... 11

**PARTEA I CE ÎNSEAMNA AGRESIVITATEA PASIVA ŞI DE CE ESTE UN LUCRU ATÂT DE RAU?** ..... 19

1 Agresivitate pasivă şi mâni latentă ..... 21
2 Să înţelegem problemele asociate cu stările emoţionale nemărturisite ..... 64
3 Rădăcinile din copilărie ale agresivităţii pasive ..... 95

**PARTEA a II-a AGRESIVITATEA PASIVA ÎN CONTEXTE DE VIAŢA DIFERITE** ..... 127

4 Cum facem faţă mâniei latente la serviciu şi la şcoală ..... 129
5 Cum recunoaştem mânia latentă în cupluri şi căsnicii ..... 177
6 Cum facem faţă mâniei latente din familie ..... 214
7 Cum înfruntăm mânia latentă în relaţiile care s-au rupt ..... 258

**PARTEA a III-a CUM REZOLVAM PROBLEMA MÂNIEI LATENTE** ..... 289

8 Să înţelegem mânia ca pe o tulburare mai profundă ..... 291
9 Stop capacitării de orice fel ..... 329

**10** Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră mânii ..... 372

**ANEXA** Cercetarea pe tema agresivității pasive ..... 419

Notele capitolelor și bibliografie suplimentară ..... 433

Mulțumiri ..... 444

**Ideile și informațiile** prezentate în această carte provin dintr-o mare varietate de surse, printre care studierea lucrărilor de specialitate deja publicate pe acest subiect, experiența anterioară de psiholog practician a dr. Tim Murphy, întrebări care ni s-au pus după prima noastră colaborare, respectiv cartea *The Angry Child*, și propriile noastre experiențe de viață și profesionale.

Toate istorioarele din această carte sunt combinate, având frecvent la bază cazurile a două sau trei persoane, luate din viața reală și legate de probleme interpersonale, de la serviciu sau de la școală, câteva fiind în întregime imaginate pentru a putea explica mai bine anumite noțiuni. S-au adăugat nume și detalii fictive, și toate informațiile care-ar putea duce la identificarea persoanelor reale au fost substanțial modificate, pentru protejarea confidențialității. Orice asemănare între istorioarele prezentate în această carte și vreo persoană reală, încă în viață sau decedată, este în întregime o coincidență.

Vrem să precizăm foarte clar că această carte nu se dorește un substitut pentru consilierea psihologică sau tratamentul psihologic asigurat de un profesionist autorizat. Intenția noastră este aceea de a spori capacitatea de conștientizare a comportamentelor problematice și de a lărgi posibilitățile oricărei persoane de a-și exprima gândurile și sentimentele, inclusiv cel de mânie, în moduri adecvate, sănătoase și productive. Sperăm că această carte vă va ajuta în acest sens.

# Introducere

După mai mult de douăzeci şi cinci de ani de când practic psihologia, multă lume mă întreabă cum se împacă această profesie cu activitatea mea ca membru al Camerei Reprezentanţilor din Congresul Statelor Unite. Dincolo de dificultăţile şi de marea satisfacţie pe care le am în munca mea, cele două roluri nu sunt chiar atât de diferite. Lucrând ca psiholog, i-am ascultat adeseori pe oameni spunându-şi ofurile şi am fost de multe ori chemat să mediez disensiunile din familie. Congresul îşi are şi el partea lui de gâlceavă, dar, atunci când participanţii împărtăşesc scopul comun al rezolvării problemelor, această instituţie funcţionează la parametrii săi optimi. Dar oricine poate deveni disfuncţional destul de repede, dacă urmăreşte să lovească, să distrugă sau să facă în vreun alt fel viaţa grea altcuiva. Şi exact atunci se defectează sistemul.

O parte a publicului are impresia că la Washington există mult prea multă înverşunare şi meschinărie. Nu pot să neg acest lucru. Este adevărat. Majoritatea celor de la Washington chiar încearcă să facă o treabă bună, în ciuda faptului că nu întotdeauna cad de acord asupra modului în care trebuie procedat. Din nefericire, există

și cei pe care nu-i preocupă decât jocurile de culise ale puterii.

Deși pot să nu iau întotdeauna în serios ceasurile pe care le petrec asistând la dezbateri uneori acerbe, foarte sincer vorbind sunt recunoscător pentru faptul că oamenii doresc să analizeze împreună problemele și pentru faptul că avem dezbateri, un forum de discuții și un schimb liber de idei — fiindcă profesia mea de bază îmi reamintește care ar fi alternativa!

Atunci când opiniile nu sunt exprimate într-o atmosferă de încredere, oamenii își ascund convingerile, emoțiile și acțiunile, iar uneori caută să submineze progresul. Intrigi, înșelăciune și pură ticăloșie — acesta poate fi tragicul rezultat, atunci când beția puterii, dorința de a distruge și mânia primează în fața rațiunii. Revoluția nu merge; rezoluția prin rațiune, da. Acum vorbește legiuitorul din mine.

Ca psiholog, v-aș spune că sunt mult prea mulți oameni care nu-și exercită dreptul liber de-a se exprima cu voce tare sau o fac în moduri care nu prea lasă loc speranței. Ei duc o viață plină de contradicții între ceea ce fac și ceea ce spun, și, adeseori, o viață total nefericită, tocmai pentru că își ascund mânia și acționează într-un mod pe care noi îl numim pasiv-agresiv. Cu toții am avut parte de așa ceva și suntem un pic vinovați, date fiind propriile noastre slăbiciuni umane. Dar eu cred cu toată sinceritatea că putem să ne învingem eventuala mânie latentă.

După ce am scris împreună cu Loriann cartea *The Angry Child* („Copilul mânios"), cititorii ne-au mulțumit, pentru că i-a ajutat pe părinți și pe educatori să le întindă o mână de ajutor copiilor și să corecteze anumite probleme de comportament. Adulții își au și ei propriile probleme cu mânia, care pot să distrugă vieți. Uneori, ei își exprimă această mânie într-un mod foarte vizibil și

care te îngrozește. Dar și portretele mâniei ce fierbe la foc mic, imediat sub atitudinea de suprafață, pot în egală măsură să degradeze relațiile cu ceilalți, să compromită bunele rezultate ale muncii de la serviciu sau de la școală și să-i împingă pe niște oameni altfel veseli și tonici într-o stare de confuzie arțăgoasă. A-ți masca mânia sub vorbe aparent civilizate rănește tot atât de tare, chiar dacă mulți dintre noi s-ar putea să nu ne dăm seama cu ușurință că este vorba de mânie. Rezultatul net, cu cei care nu-și pot spune păsul, constă în ani lungi de resentimente adunate, negativism, ambivalență și conduită duplicitară. Credeți că pe dumneavoastră nu vă afectează? Noi vă vom dovedi că da.

„Stop agresivității pasive — cum puteți împiedica mânia latentă să vă compromită relațiile, cariera și fericirea" este o carte care aduce la iveală această înverșunare bine mascată. În ziua de azi, lucrurile se înrăutățesc văzând cu ochii. Mânia latentă sabotează productivitatea profesională, destramă familii și pur și simplu ne face viața amară. Cel mai dezagreabil lucru în privința mâniei ascunse este că se insinuează pe nesimțite în viața ta. Atunci când cineva amenință să te lovească, iar tu îl vezi și îl auzi ca pe un șarpe cu clopoței gata de atac, ai măcar posibilitatea să te ferești. Mânia ascunsă se apropie însă de tine pe furiș, fără nici un avertisment, cam ca un boa constrictor care-și sporește treptat strânsoarea, până când e prea târziu ca să mai poți scăpa.

Vom defini mai întâi mânia latentă și îi vom examina pe rând problematica fundamentală, originile din copilărie și implicațiile pentru viața de adult. Ne adresăm însă tuturor celor care își simt sufletul încărcat de mânie, indiferent ce vârstă ar avea. Această carte este pentru părinții care au necazuri cu copiii lor mânioși, dar și pentru copiii mai mari cărora niște părinți mânioși le fac viața grea. Este pentru cei care, în mediul de muncă, se

confruntă cu colegi ce obișnuiesc să-i irite și să le saboteze eforturile; cu șefi care-și urmăresc propriile interese egoiste; și cu clienți care-și varsă mânia pe noi, cei ce încercăm să-i servim. Această carte este și pentru educatori, fiindcă ei știu prea bine cât de derutant și de descurajant poate ajunge să fie, în timp, să-l înveți carte pe copilul sau adolescentul pasiv-agresiv. Unii chiar și-au văzut carierele ruinate din cauza comportamentului manipulator al unor elevi sau studenți.

Țelul nostru este acela de a ajuta pe oricine să devină mai conștient de propria mânie ascunsă, dar și a celorlalți, astfel încât cu toții să putem fi mai productivi și să scăpăm de ostilitatea mascată, de confuzia pe care-o creează mesajele contradictorii și de frustrarea născută din neputința de a-ți valorifica talentele și de a spune ce gândești. Te simți eliberat atunci când devii asertiv, în loc să complotezi sau să-ți ascunzi intențiile — ca să nu mai vorbim de beneficiile aduse sănătății tale fizice și mentale.

Eu vă pot spune din proprie experiență cât de eliberator poate fi sentimentul pe care ți-l dă curajul de a-ți spune cu voce tare părerea și da, acela de a-ți asuma riscul ca ideile tale, poate chiar motivele de frustrare, să se vadă respinse. Dar poate că realmente va conta că ai făcut-o. Mai degrabă decât să reacționez negativ la propriile-mi frustrări în privința unor politici publice pe care eu le-am socotit nepotrivite, într-un mod gen „Sunt furios la culme și gata, n-am de gând să mai suport!", eu am candidat în alegeri, lăsând în urmă un cabinet privat prosper din punct de vedere financiar și care-mi aducea multe satisfacții. Consider că rolul meu în instituția Congresului este tot de a-i ajuta pe oameni, numai că în alt fel. Pot să-mi susțin cu voce tare convingerile și să-i reprezint acolo pe cei care m-au ales. Și sunt fericit că pot s-o fac.

Deci cam așa stau lucrurile. Căutați cu atenție în sânul oricărui grup de oameni și veți găsi unele semne care denotă zbuciumul interior și mânia. Istoria americană e plină de asemenea exemple, cum ar fi disputa dintre Alexander Hamilton și Aaron Burr sau cea dintre John Adams și Thomas Jefferson. Hamilton și Burr s-au bătut într-un duel care s-a soldat cu moartea unuia și pierzania celuilalt. Adams și Jefferson, pe de altă parte, și-au rezolvat problemele. În ambele cazuri, America a fost văduvită de extraordinarul talent al acestor oameni, cât timp ei și-au risipit energia pe mânie, în loc să-și pună la treabă creativitatea. Iar această problemă n-a dispărut: continuă să-și facă simțită prezența și în cultura noastră de azi, cu exact aceleași rezultate negative, dacă nu ne hotărâm s-o controlăm noi pe ea, în loc s-o lăsăm să ne controleze ea pe noi.

Pas cu pas, puteți să eradicați comportamentul problematic, cu ajutorul cunoașterii de sine, al informației, al abilităților de comunicare și de rezolvare a problemelor, și al altor câtorva decizii luate pe parcurs. Dacă viața vă este afectată de agresivitate pasivă sau de mânie ascunsă, începeți să citiți această carte cu conștiința faptului că este un prim pas covârșitor de important, în drumul către o viață mai fericită, mai sănătoasă și mai plină de semnificație.

**Dr. Tim Murphy**

L-am cunoscut pe dr. Tim Murphy la începutul anilor 1990, când un coleg mi-a spus că se află în faza preliminară a unui proiect care avea să devină cartea *The Angry Child*. Am știut de pe atunci că energia lui debordantă și pasiunea pentru muncă aveau să-l ducă departe. În vestul statului Pennsylvania, competența lui expertă

recunoscută i-a adus statutul de specialist psiholog invitat la numeroase emisiuni de radio interactive, segmente specializate „Ask Dr. Tim" la televiziune și contribuții scrise în numeroase publicații dedicate creșterii copiilor. Era prima sursă bine informată la care se gândeau să apeleze reporteri de știri, avocați, judecători, educatori și părinți doritori să pună întrebări despre probleme referitoare la copii și părinți, la familie și la relațiile interumane. Din momentul în care dr. Murphy a urcat pe scena națională, în calitate de congresman, mass-media din toată țara a început să-i ceară opinia asupra a tot felul de evenimente șocante și, în general, asupra tuturor lucrurilor ce țin de comportamentul uman.

Această carte își are rădăcinile în practica medicală a dr. Murphy, în experiențele noastre colective și în foarte mult studiu de documentare. În cea mai mare parte, este scrisă „la două mâini", exprimând opiniile amândurora, dar pe alocuri reflectă eminamente munca lui. Dat fiind că ne referim la ambele sexe în lucrurile pe care le spunem, vom folosi când pronumele personal masculin, când pe cel feminin. Noi credem sincer că această carte vă va fi de un imens ajutor. Scriind despre metodele de autocontrol al mâniei, eu am ajuns să mă conving cât de multă înverșunare există la periferia vieții unor oameni. Toți avem în noi capacitatea de-a ne înfierbânta peste măsură, uneori. Dacă nu vi s-a întâmplat niciodată să simțiți pe propria piele efectul propriei furii sau al nădufului altora, eu cred că ar trebui să vă luați pulsul. Mânia este un lucru obișnuit.

Din păcate, înțelegerea mâniei este un lucru îngrozitor de *ne*obișnuit. Regretatul Fred Rogers avea un cântec în care spunea: „Ce poți face cu turbatul din tine, când te simți atât de turbat încât îți vine să muști?" Rogers a abordat problema mâniei pentru că și-a dat seama cât de

puternică este această stare emoţională şi cât de mult tânjesc copiii după moduri de exprimare a mâniei care să nu le facă rău, nici fizic, nici emoţional. Rogers ştia el ce ştia... Toţi s-ar cuveni să învăţăm metode mai bune de a-l ţine în frâu pe „turbatul din noi", în loc să-l împingem undeva în străfundul sufletului sau să reacţionăm în felul în care ne dictează el — aşa cum se întâmplă din păcate mult prea des.

Eu cred că, după ce veţi fi citit cartea aceasta, reacţiile dumneavoastră se vor schimba. Ştiu, fiindcă şi mie mi s-a întâmplat acelaşi lucru: prin faptul că am scris-o şi am căpătat mai multe cunoştinţe despre un comportament derutant, propriile-mi reacţii faţă de oameni şi de situaţii au evoluat. Acum fac mai puţine greşeli cu oamenii mânioşi sau pasiv-agresivi şi neîndoios că mi-am identificat câteva puncte sensibile, pe care probabil fără să-mi dau seama i-am lăsat pe alţii să mi le exploateze, ca să obţină anumite reacţii din partea mea. În paginile ce urmează, noi vom schiţa mai multe portrete combinate, cu persoane mânioase şi situaţii caracterizate prin mânie. Dar puteţi fi liniştiţi: chiar dacă recunoaşteţi unele detalii sau împrejurări, e vorba de pură coincidenţă, căci, în foarte multe cazuri, zbuciumul dumneavoastră este şi al altora.

Nimănui nu-i place să admită că este furios sau că s-a lăsat atras în bătălia înverşunată a altcuiva, dar, aşa cum am mai spus şi înainte, dacă ai făcut ceva care a contribuit la starea ta de mânie sau i-ai dat posibilitatea să se instaleze în viaţa ta, atunci vei avea o şi mai mare putere, din această postură, să găseşti o soluţie potrivită şi să mergi mai departe pe drumul cel bun.

**Loriann Hoff Oberlin**

# Partea I

## *Ce înseamnă agresivitatea pasivă și de ce este un lucru atât de rău?*

# Agresivitate pasivă și mânie latentă

Ben s-a plâns că fusese trecut cu vederea la promovări. Șeful lui i-a spus: „Nu mi se pare că ai fi capabil să faci față responsabilității." Dar Ben a continuat să se plângă și, în cele din urmă, șeful i-a dat totuși un mic proiect de care să se ocupe, ca o șansă pentru a-și demonstra capacitățile.

Proiect care, Ben nedându-și seama că este pus la încercare, a tot stat nedeschis pe biroul lui, adunând praful. Când șeful i-a reproșat că nu l-a predat la timp, Ben a replicat: „Nu mi-ai spus când trebuia să fie gata. Plus că, pe lângă asta, mai aveam de terminat și celelalte sarcini de serviciu." Lui Ben îi părea bine, în forul lui interior, că se răzbunase pe șef, făcându-l să apară nepregătit la o ședință. Dar bănuiți cine n-a obținut nici acum o promovare? Păi, firește, cine altul decât Ben, care a pus-o pe seama incompetenței șefului lui, în loc să-și vadă propria vină. Nefăcând nimic, Ben a creat o problemă, s-a considerat o victimă și s-a răzbunat pe șeful lui. Toate aceste stări negative: refuz, resentimente și răz-

bunare au avut ca punct de pornire pasivitatea — faptul că persoana în cauză n-a făcut nimic.

Așa se întâmplă cu multe persoane pasiv-agresive. În mod normal, nimeni n-ar crede despre Ben că este ranchiunos sau negativist — cel puțin nu în aparență. Atitudinea lui de tergiversare putea să aibă o serie întreagă de cauze. Pe tot parcursul acestei cărți, vă vom arăta cum să faceți deosebirea între oamenii care își disimulează furia și cei care comit fără să vrea greșeli copilărești.

Mânia, întotdeauna declanșată de vreo altă stare emoțională intensă, există în noi toți. Fiecare avem putința s-o descifrăm, s-o controlăm și să trecem peste ea. Mereu mai multe studii de specialitate, reflectând decenii întregi de cercetare, ajung la aceeași concluzie: cei care sunt fericiți trăiesc mai mult, bucurându-se de o existență rodnică și plină de satisfacții; cei care nu sunt fericiți trăiesc prost, într-o stare ca vai de lume. Dacă supărarea ține la nesfârșit, poate fi ucigătoare.[1]

Dacă dumneavoastră sau cineva dintre cunoscuții dumneavoastră nutriți un sentiment de mânie, dar nu ca o stare temporară, ci ca o trăsătură permanentă (sau chiar semi-permanentă), fiți siguri că veți vedea nu numai nori negri la orizont, ci și furtuni — ciocniri cu alți oameni, mai mult decât obișnuitele dezagremente de la serviciu, iar când vine vorba de relații amoroase, puteți să vă luați adio de la trandafiri sau, mă rog, eventual cu excepția spinilor. Foarte probabil, relațiile intime se vor împotmoli în ambivalență și veșnice dispute. Mânia poate să grăbească declinul sănătății mentale a unui om și indubitabil că-i compromite starea de sănătate a corpului, așa cum vom arăta mai pe îndelete în capitolul următor.

Credeți că ne înșelăm? Citiți mai departe această carte! În paginile ce urmează, vom descâlci țițele deosebirilor

dintre mânia exprimată pe față și cea care rămâne ascunsă. Vom defini, vom explica și vom povesti de-a fir-a păr ce înseamnă agresivitatea pasivă, descriindu-i extenuanta dominație asupra oamenilor în cadrul relațiilor de prietenie, al căsniciilor și al altor contexte de familie; la locul de muncă și la școală; și chiar în spatele ușilor închise ale cabinetelor de psihoterapie. Așa cum vedem noi lucrurile, mânia latentă cuprinde mult mai mult decât comportamentul pasiv-agresiv, dar cu acest din urmă termen publicul este de departe mai familiarizat, drept pentru care îi acordăm rolul principal pe scena cărții de față. Printre afecțiunile cauzate de aceasta se află egotismul, starea cronică de depresie, trăsăturile negative sau tulburările grave de personalitate, precum și altele, care se dovedesc tot atât de supărătoare, deviind bunul mers al relațiilor umane, succesul în carieră și starea generală de mulțumire. Noi vă vom ajuta să vedeți în mintea celui care nu se poate debarasa de un asemenea comportament problematic și vă vom arăta cum face un om frustrat ca să-și verse ostilitatea de acest tip asupra dumneavoastră, adeseori fără ca măcar să vă dați seama.

## Mânia agresivă și mânia latentă

Uneori e în regulă să te înfurii, dar nu e niciodată în regulă să te porți urât. Același lucru se poate spune despre toate felurile de mânie. Supărarea agresivă este intensă, vizibilă și imediată. Furia agresivă se manifestă sub forma verbală a unei amenințări sau a unui țipăt, dar și sub forma fizică a unei lovituri, atunci când spargi sau distrugi ceva în jur. Mai există însă un tip de mânie, care se furișează pe nesimțite — fără s-o recunoască la timp

nici cei care-o folosesc împotriva altora, nici cei care îi cad victimă. Poate fi subtilă şi voalată, şi nu chiar atât de uşor de remarcat ca mânia agresivă. Mânia latentă, fiindcă rămâne tăinuită şi camuflată, poate dura ceva timp până să-şi facă efectul cu adevărat distrugător.

Cu alte cuvinte, consecinţele imediate ale mâniei înăbuşite pot rămâne adeseori neobservate. Aşa se întâmplă îndeosebi în cazul agresivităţii pasive, când mânia se exprimă în taină, iar la exterior apare ca o atitudine docilă. Adeseori, agresivitatea pasivă se manifestă prin aceea că subiectul *nu* face un lucru necesar sau care ar putea fi de folos altcuiva. Poate lua diverse forme: persoana respectivă uită să vină să vă ia la ora convenită, nu bagă bani în parcometru ca să vă treziţi cu o amendă, vă pierde cheile şi vă lasă pe dinafară exact când vă grăbiţi mai tare, întârzie până în ultima clipă cu materialul de predat, astfel încât nu mai aveţi ce face şi trebuie să-l prezentaţi fără să-l fi citit dinainte. Mânia nemărturisită vă poate face să vă asumaţi o povară financiară care o va irita pe soţia dumneavoastră sau să-i expediaţi cu întârziere alocaţia pentru copil, să păstraţi tăcerea atunci când cineva aşteaptă un răspuns din partea dumneavoastră sau să nu faceţi plinul cu benzină al maşinii pe care o folosiţi amândoi. Poate să ia şi o formă ambiguă, în care gestul dumneavoastră pare să fie pe jumătate corect şi pe jumătate greşit, cum ar fi, de exemplu, atunci când arhivaţi un raport în alt dosar decât în cel potrivit, ceea ce echivalează practic cu a-l face pierdut.

Dictonul pe care l-am pomenit mai devreme — cum că este uneori normal să te înfurii, dar niciodată nu trebuie să te porţi nedemn — face de fapt subiectul cărţii noastre *The Angry Child* („Copilul mânios"). Ca psiholog, eu l-am folosit adeseori ca memento, cu copii şi cu adulţi deopotrivă. Indiferent unde ne-am afla — într-o cam-

panie electorală, în sala de ședințe a unei firme, în fața calculatorului de la birou, la masă cu familia sau în cantina școlii — mânia și modul în care o exprimăm este un barometru edificator a ceea ce se petrece în viețile noastre.

## Definiția mâniei latente

Mânia nu este întotdeauna acel demon pe care ni-l imaginăm cei mai mulți dintre noi. În *The Angry Child*, noi am venit cu propria noastră definiție, tocmai pentru a înlătura conotația negativă a subiectului: „Furia sau mânia este o reacție puternică, declanșată de o altă emoție negativă, având ca rezultat un atac de intensitate variabilă care nu întotdeauna este justificat."[2]

Mânia latentă are și ea câteva dintre aceste componente, dar, înainte de a trece mai departe, vrem să vă împărtășim încă o nouă definiție, pentru a vă ajuta să asimilați cu adevărat acest concept, și să vă oferim câteva exemple concrete, cu situații și personaje caracteristice, pentru a vă face o imagine despre ce vorbim. Iată ce se poate spune despre mânia latentă:

- Este o comportare evitantă, incongruentă și contraproductivă
- Se manifestă prin acțiuni sau lipsă de acțiune cu o finalitate subtilă și manipulatoare
- Este conștient plănuită, intenționat pusă în aplicare sau viclean vindicativă; sau, dimpotrivă, poate fi inconștientă
- Face parte dintr-un tipar disfuncțional de comportament în relațiile cu ceilalți

- Îi permite făptuitorului să nege orice responsabilitate pentru consecințele ei și, adeseori, chiar să pară că i-a căzut victimă
- Perpetuează impasul, pentru că nu evoluează spre rezolvare, ci o blochează
- Are ca motiv intenția de a răni, de a indispune sau de a distruge
- Este declanșată de nevoi care n-au fost satisfăcute sau care au la bază temeri/credințe iraționale
- Nu este niciodată pozitivă, din cauza naturii ei manipulatoare și indirecte
- Are un efect nociv asupra relațiilor și a grupurilor de oameni, mai ales perpetuată în timp
- Se autoalimentează, este intensă și rareori justificată

Dacă mânia ascunsă a cuiva își iese din matcă și se revarsă asupra dumneavoastră, puteți fi convinși că veți sfârși prin a vă simți „personajul negativ". Știți că undeva există o problemă. O simțiți. Numai că, deși vă sâcâie și vă roade, nu sunteți siguri cine e de vină, de ce se întâmplă așa și ce să faceți în această privință. Adeseori, normele sociale o acceptă și chiar o scuză, din multe motive. Oamenii pasiv-agresivi posedă anumite abilități bine antrenate, prima pe listă fiind manipularea. Au întotdeauna alibiuri la îndemână și, câteodată, se pricep de minune să fie șarmanți. Neștiind ce se petrece, de fapt, cu această persoană pasiv-agresivă, ceilalți îi scuză de multe ori comportamentul, sincer binevoitori, până în clipa în care se lămuresc ce hram poartă, încep să-i pună la îndoială intențiile sau o trag la răspundere. Un profesor, un șef, un medic, un judecător și chiar persoana iubită îi vor acorda agresorului pasiv prezumția de nevinovăție. Abia după ce agresorii pasivi fac un pas greșit,

uită să-și șteargă urmele sau încep să se adune pur și simplu prea multe umbre de îndoială asupra bunei lor credințe, li se va cere socoteală. Nevoind în nici un caz să iasă din grațiile celorlalți, ei vor invoca mereu alte scuze sau explicații, pentru a-și masca mai departe în plan social adevăratele intenții, cu exprimări de genul: „Nu-i vina mea că am uitat" sau „Ar fi trebuit să-mi spui".

În anii care au trecut de când acest fenomen a fost pentru prima oară identificat și i s-a pus o etichetă, specialiștii în studiul sănătății mentale și-au revizuit teoriile și nomenclatorul de termeni, pentru a putea descrie acest comportament exasperant și pentru a explica de ce le vine greu celor care îi suportă consecințele să-și dea seama dacă este intenționat sau nu. Noțiuni ca *ambivalență*, *negativism* și *opoziționism* au apărut în cadrul definiției date agresivității pasive, așa cum vom explica mai târziu. În fapt, toate își au rostul și ajută în mod justificat la a descrie ce se petrece. De pildă, agresorul pasiv oscilează între a fi independent și a depinde de alții. Persoana în cauză poate spune că i-ar plăcea să-și asume un rol mai activ la serviciu (sau în casă), dar fuge de responsabilitate atunci când i se dă ocazia să treacă la fapte — cam la fel ca personajul Ben din exemplul de la începutul capitolului. „Figura urâtă" sau manevra duplicitară la care recurg unii oameni pasiv-agresivi este un semn de negativism, iar jocul răzbunător de-a „las' că-ți arăt eu ție", prin obstrucție sau rezistență, este fără îndoială un comportament opoziționist.

Agresivitatea pasivă, ca parte din tabloul mai amplu al mâniei latente, poate fi asociată cu unele dintre simptomele următoare, dacă nu chiar cu toate:

- Iritabilitate cronică și depresie cronică
- Egocentrism/narcisism/vanitate (o personalitate a autointitulării)

- Grad scăzut de autoapreciere
- Comportament autodistructiv sau demonstrativ
- Abuz de substanțe care creează dependență și comportament adictiv
- Conduită inadmisibilă care se vede scuzată din multe motive

Altceva incită sau declanșează însă mânia, pentru că această stare emoțională este o reacție la vreo altă întâmplare sau emoție. Sunt momente în care mânia poate servi unui scop util sau valoros, mai ales dacă există o intenție pozitivă și un deznodământ pozitiv. Atunci când te aperi pe tine însuți, ascunzându-ți furia, sau pentru că încerci să te concentrezi pe rezolvarea unei probleme, sentimentul de mânie poate fi folositor. Te poate determina să te exprimi prin comunicare rațională, onestă și directă (mânie productivă), mai degrabă decât prin manipulare, pasivitate sau evitare (mânie neproductivă).

Haideți să ne oprim câteva clipe, pentru a conferi chipuri umane și circumstanțe concrete acestei noi definiții a mâniei latente, uitându-ne mai cu seamă la rezultat și la intenție, și încercând să tragem concluzii utile. Fiți atenți la cuvintele-cheie care au legătură cu noua noastră definiție. Căutați să vedeți dacă aceste portrete se potrivesc cu vreo persoană cunoscută.

## Cazul numărul 1
## *Un cuplu dezbinat*

Imaginați-vă următoarea situație: contați pe soțul dumneavoastră că vă va ajuta să puneți mâna pe slujba aceea la care visați, cu un salariu „de top", care s-ar putea să

vă permită să achitați cu banii jos avansul pentru casă, de care aveți atâta nevoie. Și, cum trebuie s-o pregătiți pe fetița dumneavoastră pentru grădiniță, îl rugați pe Jim, soțul, să vă pună la poștă plicul cu CV-ul și scrisoarea însoțitoare, fiindcă tot trece pe lângă cutie în drum spre oraș. Dar nu vă sună nimeni pentru interviu, din cauză că... Jack a uitat să trimită scrisoarea cu CV-ul sau, mai bine zis, a pus-o la poștă abia după câteva săptămâni! Cel puțin așa pretinde el, atunci când, nedumerită că n-ați fost chemată la interviu, vă interesați la firma în cauză și aflați că plicul dumneavoastră are ștampila poștei datată trei săptămâni după termenul limită de primire a candidaturilor.

La suprafață, ar putea părea că este o greșeală neintenționată, pe care oricine ar fi putut s-o comită, dar în cazul în care cariera proprie a lui Jim bate pasul pe loc și nu-i aduce nici o satisfacție, făcându-l să se simtă gelos, amenințat și incapabil să exprime toate aceste sentimente, atunci nu mai e chiar atât de sigur că uitucenia lui a fost fără intenție. Vedeți cât de nevinovată pare la prima vedere această zăpăceală a lui Jim, fără urmă de agresiune fizică, în acest caz — nimic în afara unui mod de comportament care a frustrat-o pe soția lui. Vom vedea, pe măsură ce studiem pas cu pas nevoile, spaimele și comportamentele evitante ale personalității afectate de mânie ascunsă, de ce are o importanță crucială să depistăm aceste elemente și de ce, dacă Jim va continua să boicoteze șansele de succes ale soției sale (adică s-o sune și să-i dea vești neplăcute, chiar înaintea încă unui interviu de angajare) și să-și nege propriul chin interior, s-ar putea ca, în timp, acest lucru să aibă efecte puternice și devastatoare asupra relației lor. Ar putea fi o dovadă de atitudine vindicativă, camuflată sub o poleială seducătoare.

## Cazul numărul 2
## *Un șef insuportabil*

Nu prea știți multe lucruri despre șeful dumneavoastră, doar că ultimul manager, o femeie, a plecat de bună voie, pentru o altă slujbă la o altă firmă. Tot ce vedeți este că șeful dumneavoastră are pretenții de-a dreptul imposibile, copleșindu-vă cu sarcini peste sarcini, termene de execuție și deplasări în interes de serviciu, dar fără să vă asigure niciodată resursele adecvate. Mai mult: regulile nescrise din organizația dumneavoastră vă impun să vă faceți simțită prezența la ședințe și să participați ca membru în diverse „comitete și comitii", dacă vreți să fiți promovat. Or, din moment ce sunteți mai mereu plecat din firmă, nici nu-i de mirare că, atunci când se apropie perioada promovărilor, în cazul dumneavoastră funcționează principiul „ochii care nu se văd se uită". Dar, dacă solicitați angajarea de personal suplimentar, care să vă mai preia din povară, și cereți să fiți trimis mai rar în deplasare, ca să puteți îndeplini și cerințele muncii de birou, șeful dumneavoastră spune că sunteți năzuros și că „nu puteți lucra în condiții de stres". Evident că promovarea la care râvniți atâta o primește colegul din biroul alăturat, iar starea dumneavoastră de spirit, ca să nu mai vorbim de motivație, se trezesc în picaj! Nu-i deloc exclus să aveți impresia că *dumneavoastră* sunteți problema. Să fie un caz de agresiune pasivă sau sunteți victima proastei organizări și a unui sistem de lucru disfuncțional?

Dacă ați fost vreodată într-o situație asemănătoare, știți la ce risc vă supuneți, reacționând mânios. Dacă răspundeți cu aceeași monedă, într-un mod care se va întoarce împotriva dumneavoastră, nu-i deloc exclus să vă

treziți în postura neghiobului care-a călcat în strâchini, ceea ce vă va afecta reputația de la serviciu. Pe de altă parte, însă, dacă faceți un pas înapoi și vedeți situația ca pe o problemă de organizare, s-ar putea să aveți șansa de a îmbunătăți sistemul de lucru.

## Cazul numărul 3
## *O verișoară preocupată doar de sine*

Vă petreceți fiecare Crăciun alături de sora, fratele dumneavoastră și de o verișoară. Verișoara Cassidy, o femeie de succes în viața profesională, își face mereu o apariție teatrală, cu brațele încărcate de cadouri și așteptându-se să primească și ea cel puțin tot atâtea. Surorii dumneavoastră s-ar putea să-i dăruiască un aparat de bucătărie, cum ar fi un automat pentru cappuccino; fratelui și cumnatului dumneavoastră, câte un pulover scump, „cu grifă", iar copiilor lor, nu știu ce jucării îndelung râvnite, la care nici nu îndrăzneau să spere. Vă vine rândul și dumneavoastră — de sub ambalaj apare o cutie cu bomboane de ciocolată (dar *nu* Godiva, nici pomeneală!), deși toată lumea știe că vă supravegheați strict greutatea. Fiica dumneavoastră, la fel ca majoritatea copiilor, a avut și ea o listă cu dorințe pentru Moș Crăciun, dar cadoul-surpriză din partea verișoarei Cassidy este o amărâtă de căciuliță tricotată. Când observați că sărmana căciuliță provine dintr-o fabrică a companiei pentru care lucrează Cassidy, vă e limpede ca lumina zilei că n-a dat nici un sfanț pe ea. Se poate și mai rău? Da, se poate: dumneavoastră locuiți într-o zonă cu climă caldă, în Florida. După ce fetița îngână un mulțumesc nu prea entuziast, Cassidy vă administrează un perdaf înțepat pe tema

„copiilor nerecunoscători și a părinților din ziua de azi care nu știu să-i crească", iar în final pune cireașa pe tort întrebând: „Și cadoul meu unde e?"

Dacă despre Cassidy se știe că niciodată nu dă practic nimic pe gratis, dar pentru ea însăși pretinde un tratament complet diferit, atunci aveți tot dreptul să vă supărați. Dacă ea are pretenția să stea în camera dumneavoastră de oaspeți, atunci când e în trecere prin oraș, dar pe dumneavoastră v-a trimis la un Marriott din apropiere (deși știa prea bine că nu vi-l puteți permite!), atunci când vi s-a întâmplat și dumneavoastră să treceți o dată prin orașul ei, atunci ați avea dreptate s-o taxați drept interesată numai de propria persoană. Mai mult, dacă în mintea ei verișoara Cassidy are să vă plătească o poliță mai veche, de pe vremea copilăriei, dar n-o face direct, ci își răsfrânge ranchiuna asupra copiilor dumneavoastră, atunci este nu doar un comportament indirect și ostil, ci și unul declanșat de ceva mult mai profund. Ce anume a lipsit din copilăria verișoarei Cassidy, încât s-o facă să se poarte așa?

## Cazul numărul 4
## *O liceană fără ambiții*

Amy, fiica dumneavoastră adolescentă, trece energic prin anii de liceu, cu avânt și brio: membră a Societății Naționale de Onoare a Liceenilor, în primul an; căpitan al echipei de majorete, în anul următor. O elevă de nota zece. Prietena ei, Stephanie, este și ea foarte activă: în fanfara liceului, în Societatea de Onoare, în echipa de dezbateri și în echipa de lacrosse, de unde s-ar putea chiar să obțină o bursă.

Prietena lor, Melissa, este complet diferită: lipsită de preocupări și de realizări personale, cu greu reușește să-și înscrie în carnet o notă cât de cât onorabilă. Deși isteață și drăguță, Melissa le spune prietenelor ei că nu crede să-și găsească și ea vreodată un iubit și că oricum n-are timp pentru activități extrașcolare. Amy și Stephanie nu-și pot da seama de ce Melissa se desconsideră în asemenea hal pe sine însăși, nu găsește niciodată nimic bun de spus despre nici un profesor și, în general, parcă mai mereu i s-au înecat corăbiile. După ce Melissa izbucnește în plâns în timpul mesei de prânz, Amy și Stephanie mai stau lângă ea ca s-o consoleze și întârzie iar la ora de matematică. Moment în care încetează să le mai pară rău pentru ea. De ce trebuie să plătească ele un preț pentru nefericirea ei? Dacă Melissa nu vrea să se ajute singură, ele de ce ar face-o?

Melissa are parte de foarte multă atenție, pentru că e abătută. Are astfel putința să atragă spre ea energie, în loc s-o genereze ea însăși și să trăiască din plin, cum fac prietenele ei. În acest caz, vedem încă și mai multă deprimare, o părere proastă despre sine, negativism, ambivalență și rezistență, până în punctul în care aceste lucruri le-au indispus pe Amy și pe Stephanie, făcându-le să se simtă exploatate și, în general, mânioase.

***

Aceste scenarii diferite — un soț uituc, un șef exagerat de pretențios, o verișoară egocentrică și subtil ostilă, o adolescentă tristă și letargică — ilustrează mânia ascunsă, mai ales în condițiile în care există un tipar persistent de comportament indirect și adeseori manipulator. Uneori, acesta este cât se poate de intenționat; alteori, poate să-i rămână ascuns chiar și celui în cauză, care nu

e conștient de propriile frustrări. În majoritatea acestor exemple, făptașul poate scăpa cu fața curată, fără să fie învinovățit sau tras la răspundere. „Pur și simplu am uitat", ar putea spune soțul despre CV-ul nepus la poștă. „Colegul tău merita să fie promovat", ar putea spune șeful dumneavoastră.

Verișoara Cassidy ar putea pretinde că i-a luat nepoatei o căciuliță de iarnă fiindcă „mă gândeam că o să-i stea foarte bine". Iar Melissa ar putea invoca drept scuză: „Nu știam că aveți test în ziua aceea. Vai, îmi pare așa de rău! Voi ați fost drăguțe cu mine și eu v-am stricat toată dispoziția. Vă rog să mă iertați!", chiar dacă exact felul în care s-a purtat le-a făcut pe prietenele ei să se simtă suficient de „vinovate" încât să încerce să-i ridice moralul.

În cel de-al treilea exemplu, dacă felul în care Cassidy și-a descărcat supărarea printr-o predică pe tema creșterii copiilor v-a scos suficient de tare din sărite încât să-i dați o replică tăioasă, spunând ceva negativ la adresa ei, Cassidy ar putea, și foarte probabil că așa va face, să retracteze totul cu remarci de genul: „Ei, hai, că am *glumit*!", „Tu chiar crezi că vorbeam *serios*?!" sau „Vai, ce *sensibilă* te-ai făcut!" Aceasta pentru că oamenii care își ascund sentimentele de mânie din forul interior spun asemenea lucruri ca să salveze aparențele și să nu fie respinși de cei din jur, deoarece acceptarea socială este o nevoie fundamentală pentru ei. Oamenii pasiv-agresivi sunt șireți — știu exact ce și cum să spună ca să arunce vina pe umerii tăi. Atât îți trebuie, să le răspunzi cu aceeași monedă, că gata, s-au și transformat în victime prost înțelese! Așadar, au câștigat de două ori: o dată pentru că au fost atât de șmecheri încât să atragă în două rânduri atenția asupra lor și, ca să fie treaba treabă, au reușit și să-și descarce propria mânie asupra ta. Chiar

dacă nu sunt în totalitate conștienți cum se poartă și de ce, s-au antrenat bine în această privință și obțin rezultate.

Ambiguitatea este și ea o componentă-cheie. De foarte multe ori, cineva care își ascunde mânia procedează așa fiindcă nu prea reușește să se decidă: oare să mă bazez pe tine? Poate că am nevoie de tine... Dar nu-i așa că-i minunat să mă descurc singur, să fiu independent, în sfârșit liber, ba și mai bun decât tine pe deasupra! În cazul lui Jim, ar fi greu de spus dacă îl supără sau se simte amenințat de succesul soției lui. De fiecare dată când își bagă în cap că ea i-a luat-o înainte, o parte din el, dependentă și pasivă, ar vrea să se răzbune pe soția lui pentru viața ei independentă și activă. Așa că recurge la un gest perfid ca s-o împiedice. Pe de altă parte, Jim nu se poate lipsi de soția lui și vrea ca ea să aibă o părere bună despre el, deci nu, în nici un caz n-ar putea să-i spună că se simte puțin cam invidios (sau foarte invidios). Nu cumva acest sentiment „îmi place de tine/nu-mi place de tine" descrie vreuna dintre relațiile în care vă aflați?

## O țintă nedorită

Mânia nu apare niciodată în gol. De obicei există o victimă. Victimele furiei cuiva știu din experiență proprie cât de neliniștitoare poate fi ostilitatea mascată, cum poate determina pe cineva să-și schimbe serviciul sau profesia, sau cum poate să-l incite pe unul dintre soți să-și părăsească mariajul. Am lucrat ca psiholog cu destui copii, ca să știu exact câtă suferință și derută poate să provoace în fapt, atunci când cei în culpă sunt și părinți. Eu cred cu tărie că, după ce copiii cresc destul

de mari încât să discearnă singuri ce se întâmplă acolo unde apar probleme, ei vor sesiza orice eventuală nuanţă negativă pe care părinţii ar încerca s-o ascundă. Acest lucru a devenit evident în cazul unei adolescente care mi-a povestit, odată, cum i-a stricat mama ei tot cheful pentru balul de absolvire a liceului. Arzând de nerăbdare, fata a deschis uşa de la dulap în ziua balului, doar ca să constate că mama ei nu dusese la modificat rochia pe care şi-o cumpărase — deşi îi promisese! Rochia trebuia să fie scurtată: peste zece centimetri de material fin şi delicat, pe care să-l tai cu grijă şi apoi să refaci tivul. Cu lacrimi în ochi, adolescenta şi prietena ei s-au apucat să dreagă şi ele cât s-au priceput cu acul de cusut, cât să facă rochia purtabilă în seara cu pricina, pierzând o mulţime de timp şi trecând inutil prin stări de frustrare şi anxietate toată după-amiaza. Când a sunat-o înlăcrimată pe mama ei la serviciu, aceasta din urmă a venit cu o scuză lamentabilă, purtându-se ca şi cum n-ar fi fost mare lucru şi dându-i o soluţie imposibil de pus în practică — „Putem s-o prindem cu ace de siguranţă, că tot n-o să observe nimeni" — alături de o frază menită s-o atragă pe fată în capcana vinovăţiei: „Doar ştii cât de mult am muncit pentru banii cu care am cumpărat rochia".

„Chiar în seara balului!", a ţipat fata la telefon, repetând exact acelaşi lucru şi în cabinetul meu de terapie. Mi-a povestit apoi cât de stânjenită s-a simţit pe toată durata petrecerii, din cauza rochiei. Ceea ce în ochii mamei nu era mare lucru, în mod evident conta enorm pentru fata ei! Care avusese parte şi înainte de unele manifestări ale acestui tip clasic de agresivitate pasivă, doar că nu înţelegea prea bine ce se întâmplă — decât că mama ei o scoate din minţi. Întâmplarea aceasta n-a fost una pe care s-o uite prea curând şi, de-acum înainte, era mult mai puţin probabil să-i încredinţeze mamei ei

vreun lucru cu adevărat important. Ca urmare, nu numai că legătura dintre părinte și copil se vede grav afectată, dar, când părinții manifestă repetat simptomele mâniei ascunse, copilul este în mare pericol să nu știe cum să-și stăpânească propriile sentimente de mânie.

Ceea ce ridică întrebarea: de unde îți poți da seama când cineva este pasiv-agresiv, și când sincer copleșit de situație și uituc, sau poate în deplină sinceritate a calculat greșit și nu i-a ieșit bine? Nu se poate da un răspuns categoric. În principiu, trebuie să te uiți atent și să reții ce se întâmplă de-a lungul timpului. În ultimul caz pomenit, adolescenta evocase purtarea dezagreabilă din trecut a mamei ei, care într-adevăr părea să aibă ceva probleme cu manifestările de mânie ca părinte. Comportamentul repetat formează un tipar mai mult decât grăitor în privința motivelor cuiva și ne poate ajuta să găsim niște răspunsuri.

Să zicem că aveți printre subalternii de la serviciu o persoană care nu numai că v-a făcut prea târziu rezervarea biletului de avion, încât v-ați trezit că aveți locul din mijloc undeva spre coada avionului, ba a mai uitat și să comande materialele necesare pentru o importantă întâlnire de afaceri. Cu doar câteva zile înainte de evenimentul în cauză, greșeala ei vă face să pierdeți ceasuri întregi ca să strângeți în grabă tot felul de improvizații de ultim moment, care nici nu se prea potrivesc unele cu altele, dar cum nu prea aveți de ales, trebuie să vă descurcați cu ele. Este această persoană realmente incompetentă? Uitucă? Ei bine, dacă știți precis că are calitățile necesare și dovedite pentru postul pe care-l ocupă, a venit cu referințe excelente și a primit cu patru luni în urmă nota de serviciu în care-i cereați materialele respective, atunci aveți rațiuni întemeiate să credeți că s-ar putea să încerce să demonstreze pe tăcute câtă putere

are și/sau să-și descarce niște sentimente de mânie latentă.

Pe măsură ce citiți mai departe, veți afla că există diverse fapte și comportamente care, puse laolaltă, v-ar putea ajuta să trageți mult mai repede o concluzie. Aveți mare grijă, însă! Psihologia nu este o știință coerentă și liniară. Cu toții învățăm pe parcurs cum să fim eficace. Mult prea adesea, din păcate, așa-numita „psihologie populară" pune problema în termenii următori: uite din ce cauză se întâmplă chestia asta, deci uite care-i concluzia. Pur și simplu nu se poate trage o concluzie chiar atât de liniară, pentru că temperamentul, personalitatea și mediul în care trăim joacă un rol important în modelarea noastră ca persoane. Ca atare, dacă s-a întâmplat de câteva ori să uităm un lucru, de pildă, s-ar putea să însemne ceva cu totul și cu totul diferit. La școală, dacă un profesor sesizează acest lucru, plus impulsivitate, tendința de a trânti brusc răspunsurile și de a nu duce o sarcină până la capăt, s-ar putea să însemne că există o tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție, nicidecum agresivitate pasivă. La adulții mai vârstnici, uitarea ridică adeseori suspiciuni de boală Alzheimer, de vreo altă formă a demenței senile sau de-un mod de viață foarte stresant.

La locul de muncă, moralul scăzut indică faptul că s-ar putea să existe motive de ostilitate ascunsă. Gândiți-vă la cazul angajatului nemulțumit care nu se poate lipsi de o slujbă, dar nu-l satisface deloc postul pe care-l ocupă. S-ar putea să-i fie teamă să-și caute alt serviciu, deci i se pare mai ușor să rămână pasiv și să se resemneze cu ce are, în loc să înfrunte necunoscutul — un mod de a evita asumarea oricărui risc.

Nu trebuie să te uiți prea scrutător ca să vezi ambivalența. Fiindcă se află într-un impas și simte că nu-și

poate exprima deschis mânia în legătură cu acest lucru, nu-i exclus să muncească intenționat cât mai prost, încurcând dosarele sau lăsând să treacă mai departe erori pe care ar fi de datoria lui să le semnaleze, până când ajunge să-l înfurie pe șeful lui sau să-i tragă în jos pe colegii de muncă. Prețul unor erori sau al faptului că nu sunt semnalate poate fi îngrozitor de mare — chiar ucigător! Imaginați-vă, de pildă, măsuri importante de securitate care nu sunt luate în privința produselor destinate consumatorilor sau pericole toxice create de angajați conștient neglijenți, cu o atitudine de tipul „las' că-ți arăt eu ție" față de angajatorul lor. Atunci când lucrătorii pun la cale o grevă mascată, luându-și toți grămadă concediu medical, este mai degrabă un mod pasiv-agresiv de-a atrage atenția, care s-ar putea foarte bine să se întoarcă împotriva lor.

De foarte multe ori, incitarea mâniei altcuiva este țelul, conștient sau nu, al celor care-și disimulează propria mânie. De ce? Pentru că acest sentiment le este atât de inconfortabil, încât îl proiectează asupra altcuiva, ajungând astfel să-l trăiască „prin intermediar", fără a trebui să-și asume nici o responsabilitate. Neexprimându-l direct în nici un fel, ei pot trăi liniștiți fără să riște vreo consecință. Nu trebuie să se teamă de repercusiuni. Cu alte cuvinte, „și cu slănina în pod, și cu porcul în coteț". Pot să rămână pasivi și, în același timp, să aibă un sentiment de putere, făcând ceva perfid. Aceasta este partea agresivă a comportamentului lor.

Putem aplica exact aceeași premisă în cazul oricărei persoane care își ascunde mânia și se întâmplă să fie prinsă cu ocaua mică. Posibil să folosească riposta uzuală: „*Nu* m-am înfuriat!", deși dumneavoastră ați sesizat clar intenția meschină și i-ați văzut deznodământul neplăcut (și poate chiar l-ați simțit pe pielea dumnea-

voastră). Bineînțeles că persoana respectivă s-a înfuriat, dar se simte obligată să nege acest lucru. A proceda altfel ar însemna să-și stârnească prea multe temeri ascunse și ar obliga-o să se confrunte cu ceea ce încearcă din toate puterile să evite. Dacă își recunoaște deschis adevăratele sentimente, s-ar putea să pună în pericol relația pe care o aveți împreună... și nu poate s-o facă, fiindcă se simte dependentă de dumneavoastră.

Atunci când nu-și tăgăduiește supărarea, persoana respectivă va încerca uneori să retracteze o reacție mânioasă cu vorbe care să dreagă lucrurile; adoptând o expresie pocăită; sau și una, și alta. Câteodată va fi însă prea târziu pentru a mai putea repara răul făcut, fiindcă mânia ascunsă îi poate răni profund pe cei cu care lucrează persoana în cauză sau pe care îi iubește, iar în cele din urmă o va distruge și pe ea, antrenând-o într-un cerc vicios, pe măsură ce planurile și visele pe care și le face în viață o iau complet razna. În acest caz, mânia latentă este adeseori cauza primordială a dezamăgirilor suferite de-a lungul timpului, care s-ar putea să zacă ascunsă pentru tot restul vieții sub tot felul de scuze și vinovății găsite altora — decât dacă, firește, persoana respectivă ajunge să înțeleagă ce se petrece și să-și asume efortul de a se schimba. Trist, dar adevărat: mânia latentă devine un laitmotiv ce reapare mereu și se repetă aidoma sau o profeție care se perpetuează singură.

## A cui problemă este?

Încercați să vă aduceți aminte de o ocazie când ați avut o discuție banală și v-ați dat cu părerea sau ați deschis un subiect, doar ca să constatați că vă confruntați brusc

cu o reacție îndârjită de împotrivire sau de respingere defensivă — mult exagerată față de remarca dumneavoastră. Posibil să fi pomenit despre cum v-a rănit cineva sentimentele, iar faptul că relatați toată istoria îi readuce în minte interlocutoarei dumneavoastră un moment din viața ei, când probabil că a provocat o problemă asemănătoare cuiva. Vorbele dumneavoastră s-au apropiat cam mult de un punct nevralgic, declanșând ceva intens, cum ar fi jenă, vinovăție sau vreun alt sentiment neplăcut, așa cum s-a întâmplat cu cele două femei despre care este vorba mai jos.

Marianne stătea de vorbă cu Barbara, o prietenă de-a ei care locuia la două străzi distanță, despre viață în general și despre cunoștințe comune. Conversația a deviat la un moment dat, așa cum se întâmplă adeseori când vorbești vezi și uscate, și Marianne a adus vorba despre cât de dureros fusese pentru ea să depășească lipsa de fidelitate a fostului ei soț. O remarcă făcută în treacăt — atât și nimic mai mult. Dar Barbara a intrat brusc în defensivă și i-a răspuns pe un ton tăios. Oare ce i-a cășunat pe Marianne?

Fără ca vreuna dintre cele două femei să-și dea seama, Barbara s-a identificat cu situația relatată de Marianne, căci Barbara fusese și ea, odată, „cealaltă femeie", provocând cuiva același fel de suferință (altei femei). Pur și simplu nu mai putea să stea acolo și s-o asculte pe Marianne, fiindcă voia să-și înăbușe disconfortul psihic. Din moment ce simțea că nu poate fi sinceră fără a risca un nou val de stânjeneală, Barbara avea de ales între a bate în retragere sau a schimba subiectul și a deveni tăioasă, pentru a-și masca sentimentele.

Situații ca acestea apar tot timpul. Atunci când se întâmplă, e bine să țineți minte că nu dumneavoastră aveți o problemă (sau, în cazul de față, Marianne);

problema de rezolvat îi aparține celeilalte persoane (Barbara). Atâta doar că, orice s-ar spune, cel care se trezește victima unei stări de încordare glacială nu poate să nu se simtă oarecum deranjat, dat fiind că motivul rămâne nerostit — proverbiala „goliciune a împăratului", pe care nimeni nu îndrăznește s-o observe.

Identificarea altei cauze profunde constituie primul pas în direcția înțelegerii corecte a situației. N-o luați ca pe un atac personal la adresa dumneavoastră. În al doilea rând, nu trebuie să rămâneți o țintă vulnerabilă. Chiar dacă persoana mânioasă nu se va arăta niciodată dispusă să se schimbe, dacă dumneavoastră vă lămuriți mai bine care sunt datele problemei, puteți să vă schimbați *dumneavoastră* modul de abordare. În nenumărate cazuri, victimele mâniei altora își dau toată silința să rezolve problema și s-o facă să dispară! Atâta doar că, pur și simplu, nu stă în puterea dumneavoastră să rezolvați anumite probleme. Dacă nu puteți schimba nimic în bine, atunci concentrați-vă pe ceea ce puteți controla: propria dumneavoastră reacție la mânia altcuiva. Rămâneți pe recepție în capitolele care urmează, fiindcă vom vorbi despre aceste strategii. Între timp, nu scăpați nicicând din vedere cât de prețioasă este propria dumneavoastră intuiție, în a scăpa nevătămat din bătălia pe care o poartă altcineva cu mânia. Este important să înțelegeți ce fac alții, astfel încât să nu vă simțiți vinovat pentru lucruri pe care nu dumneavoastră le-ați făcut! Acest lucru devine deosebit de util, dacă ajungeți să vă dați seama că problema pe care o are cineva cu mânia e destul de adânc înrădăcinată în subconștient, la fel ca multe afecțiuni de ordin psihic.

Ca să rezumăm, ați putea descoperi că o anume persoană are probleme de mânie latentă sau de agresivitate pasivă atunci când manifestă:

- Toleranță scăzută la frustrare
- Impulsivitate
- Trăsături de caracter mult diferite între ele sau o tulburare de personalitate
- Violență emoțională sau de limbaj
- Mimică sau gesturi care denotă că persoana „își iese din fire" sau mai are puțin și explodează într-un atac de ostilitate
- O relație disfuncțională cu altcineva, din care nu se poate desprinde
- Iritabilitate cronică
- Lipsă de energie și pasivitate, precum și resentimente față de cei care nu manifestă aceleași simptome
- Grad scăzut al stimei de sine
- Dificultăți cu care se luptă de-o viață și nefericire

De fapt, mânia ascunsă le poate părea unora ceva atât de normal, încât se vor opune oricărei tentative de schimbare. Ideea de „funcționare sănătoasă" le rămâne străină și preferă să rămână la felul de-a fi cu care s-au obișnuit deja, pentru că, destul de des din nefericire, pentru ei funcționează foarte bine. Genul lor de mânie s-ar putea încadra în categoria tulburărilor cu rădăcini mai profunde.

## Mânia normală și previzibilă

Ceva mai devreme am explicat că adevăratul indicator al eventualității ca mânia latentă să servească unui scop anume rezidă în intenția urmărită, spre deosebire de cazul în care constituie un rezultat firesc al felului în care evoluează situația. Iată mai jos câteva scenarii în care

n-ar fi prea surprinzător sau ieşit din comun să vedem unele semne ale mâniei ascunse:

- Dorinţa de autoapărare sau de a rezolva o problemă ar putea justifica disimularea mâniei. Uneori e mai bine să ne ţinem în noi înşine propriile sentimente, pentru că nimănui nu-i pasă dacă ne convine sau nu, pentru că aşa este politicos sau folositor, ori poate că din start nu aveam de fapt dreptate să ne înfuriem. Într-o societate civilizată, nu întotdeauna îţi exprimi stările sufleteşti faţă de un funcţionar, de un coleg de serviciu sau chiar faţă de un confident. Autocontrolul te face să fii o persoană mai agreabilă pentru ceilalţi. A te simţi îndreptăţit să spui sau să faci orice îţi dictează simţămintele în momentul acela este, adeseori, pur şi simplu o dovadă de proastă creştere.
- Comentariile sarcastice din numărul unui actor de comedie ar putea părea, într-o primă instanţă, manifestări mânioase, dar nu trebuie să uităm din ce sursă provin. Acelaşi lucru este valabil şi dacă printre giumbuşlucurile verbale ale câte unui moderator de talk-show auzim remarci usturătoare la adresa „vedetelor zilei", doar de dragul divertismentului. Sarcasmul conţine uneori un mesaj ascuns, adresat în special adulţilor, care sunt chemaţi să-l priceapă la un nivel mai subtil. Sarcasmul depăşeşte însă, uneori, limita bunului-gust. Atunci când ne folosim de limbaj sau de comportament ca să-i desfiinţăm pe alţii, din pură răutate, nu este deloc normal.
- Poziţiile neclintite datorate înfruntării politice sau partizanatului de idei ar putea părea o dovadă de încăpăţânare, dar refuzul de a ceda, în acest caz,

nu reflectă un deficit de personalitate, ci angajamentul într-o dezbatere însuflețită. Ar putea reprezenta ceea ce este important în alegerile actuale sau ceva de care alegătorilor chiar le pasă cu adevărat. Pe de altă parte, dacă persoana în cauză acționează în ideea de a o distruge pe alta, chiar dacă știe că lucrurile pe care le susține sunt greșite, atunci e vorba de mânie, de răutate și necinste. Din nou, trebuie totuși să luați în calcul motivul și scopul, printre alți factori.

- Pentru adolescenți, un anumit grad de răzvrătire ține de firescul vârstei, alături de temporizare, rezervă și ocolirea problemei. Antagonismul camuflat al unui copil nu este, adeseori, decât o fază trecătoare. Se știe însă că adolescenții manifestă acea ambiguitate de tip „du-te-ncolo vino-ncoace, lasă-mă și nu-mi da pace", care ilustrează perfect dilema unei persoane pasiv-agresive. Nemaifiind deja un copil, dar nu încă bărbat sau femeie în toată puterea cuvântului, adolescentul emite o serie întreagă de mesaje contradictorii, printre care „ai grijă de mine", dar „lasă-mă în pace", sau „am nevoie de bani pentru un CD", dar „nu vreau să-mi pierd timpul muncind ca să câștig banii care-mi trebuie". E ca și cum ar spune: „Vreau să mă consideri responsabil! Dar nici să nu-mi dai prea multă responsabilitate, te rog." E o bătălie clasică între a dori să joci un rol activ, dar, în același timp, să te bucuri și de avantajele comode ale pasivității.

Ne dăm seama că acest din urmă exemplu nu este deloc o veste bună pentru unii părinți, dar de regulă nu reprezintă o porțiune de lungă durată a copilăriei. Majo-

ritatea adolescenților își dezvoltă un repertoriu mai bun de abilități, devenind mai siguri pe ei și mai proactivi. Numai atunci când un tipar neîntrerupt de pasivitate, ambivalență sau obstrucționism se prelungește și în perioada maturității, începe să semnaleze o problemă reală.

## Mânia productivă

Pe vremea când erați la liceu, cum vă descurcați să faceți față neplăcerilor din relația cu vreun profesor, relativ la notele primite? S-ar putea ca prezența mâniei să vă fi servit drept catalizator pentru o schimbare pozitivă și progres. Poate v-a îmboldit să încercați să-l cunoașteți și în alt mod pe profesorul dumneavoastră, astfel încât ați ajuns să clădiți împreună o relație mai propice și, în cele din urmă, să ajungeți la un rezultat favorabil — note mai bune, în acest caz. Dacă ați discutat despre notele dumneavoastră și ați cerut îndrumare sau meditații, se poate ca acest lucru să fi avut un efect mai bun decât trântitul unui comentariu mânios.

Înlocuiți acum *elev* cu *angajat*. Apoi înlocuiți *profesor* cu *șef* și *note* cu *performanță de muncă*, eventual chiar o mărire de salariu sau o promovare. Sau, în fond de ce nu, înlocuiți *elev* și *profesor* cu membri ai Partidului Democrat sau Republican, producând un rezultat mai bun în materie de legislație eficientă. Te poți lăsa prins în plasa unor teorii ale conspirației, negative și pesimiste, și în discuții aprinse despre care partid are dreptate sau greșește, sau poți să cauți soluții care să fie spre binele țării și al alegătorilor.

Indiferent de circumstanțe, ingredientele esențiale sunt exprimarea onestă și productivă și voința de rezolvare a problemelor, pentru a evita consecințele unui program de acțiune înverșunat, chiar dacă de multe ori mânia este aceea care ne îmboldește să ne înhămăm la o asemenea muncă grea. Credeți că nu e grea? Deschideți televizorul pe canalul C-SPAN. Uitați-vă la părintele stors de puteri, alături de un copil încă și mai obosit, care își așteaptă rândul la casa de marcat în supermarket. Intrați în sala de ședințe a unei corporații. Uitați-vă la ce se întâmplă în ședința de planificare a muncii pentru serviciul dumneavoastră. Sigur că nu-i ușor, dar strădania de a ne depăși mânia pune în mișcare voința de autoreflecție, pe măsură ce ne lămurim cine suntem, ce simțim în legătură cu ceva, ce anume vom tolera sau nu vom tolera și cum vom schimba lucrurile. Citiți mai departe și noi vă vom explica pe rând cum puteți face toate acestea.

## Cum stau lucrurile în viața dumneavoastră?

Luați-vă un răgaz de câteva minute, ca să vedeți cum stați. Pentru a completa acest scurt chestionar, scrieți pe o foaie de hârtie fie răspunsul „da", fie „nu", privitor la comportamentul dumneavoastră. Dacă sunteți tentat să scrieți „uneori", stabiliți cu ce frecvență se întâmplă, astfel încât să puteți răspunde la fiecare întrebare prin „da" sau „nu".

Sigur că, atunci când cunoști foarte bine pe cineva, ai putea fi tentat să încerci să răspunzi și din punctul său de vedere. Numai persoana în cauză va ști adevăratul răspuns, dar dacă aveți realmente necazuri în relația cu

un prieten, cu un membru de familie, cu un coleg, cu un șef, cu un profesor sau cu altcineva, încercarea de a le adopta perspectiva v-ar putea ajuta să apreciați gradul de dificultate pe care îl întâmpinați.

1. Când erați copil, la dumneavoastră acasă nu se admiteau manifestările de mânie?
2. Aveați (sau aveți) dificultăți în a le face pe plac părinților dumneavoastră?
3. Ați spune că părinții dumneavoastră aveau o atitudine negativă, pe vremea când erați copil și apoi adolescent?
4. Întreprindeți acțiuni concrete pentru a păstra lucrurile așa cum sunt în prezent?
5. Folosiți răspunsuri concise sau fraze scurte pentru a vă exprima?
6. Zâmbiți, atunci când de fapt vă este necaz?
7. Se întâmplă ca alții să vă spună că, după părerea lor, aveți o problemă în relațiile interpersonale, pe care dumneavoastră însă n-o sesizați?
8. Vi se întâmplă vreodată să fiți intenționat mai lent în a face ceva ce ați fost rugat?
9. Le spuneți altora că nu le înțelegeți doleanțele sau temerile, doar ca să vă lase în pace?
10. Atunci când nu sunteți de acord, sentimentul de anxietate vi se diminuează dacă vă treceți sub tăcere frustrarea?
11. Vedeți lucrurile mai ales în alb și negru, foarte puține dintre ele încadrându-se în zona de gri dintre cele două extreme?
12. Dacă vedeți un coleg de muncă făcând o greșeală gravă, nu spuneți nimic?

13. Atunci când vă este teamă să vă spuneți părerea, mai târziu vă este necaz pe ceilalți că lucrurile n-au mers așa cum ați fi vrut?
14. Vă „ariciți" atunci când alții vă critică munca?
15. Vă atenuați sentimentele neplăcute cu ajutorul unor mici plăceri cum ar fi mâncare, alcool, medicamente sau droguri, sex sau jocuri de noroc?
16. Vi se întâmplă des să aveți senzația că altcineva poartă vina pentru problemele cu care vă confruntați?
17. Continuați să vă certați și după ce disputa și-a atins finalul firesc?
18. Teama de respingere vă împiedică să treceți la acțiune?
19. Aveți senzația că alții pot lua decizii mai bune decât ați putea să luați dumneavoastră?
20. Vi s-a întâmplat vreodată să predați un proiect care conținea erori sau omisiuni de natură să provoace necazuri cuiva?
21. Tânjiți după mai multă libertate într-o relație cu cineva, dar, în același timp, vreți să rămâneți apropiați?
22. Ați avut de luptat cu dumneavoastră înșivă, ca să vă supuneți dorințelor celor aflați în poziții de autoritate?
23. Ve deranjează profund când cineva vă spune cum să vă faceți treaba mai bine?
24. Simțiți o nemărturisită plăcere atunci când vă păstrați un avantaj asupra celorlalți?
25. Țineți în dumneavoastră ceea ce simțiți atât de mult timp, încât până la urmă ajungeți să explodați în accese neașteptate?

26. Atunci când cineva are pretenții prea mari de la dumneavoastră, căutați moduri în care să-l faceți să se poticnească?
27. Vi s-a întâmplat să puneți o piedică în calea cuiva, fiindcă v-a fost necaz pe cât de mult noroc are?

Rostul acestui chestionar nu este acela de a vă da un „scor" categoric, așa cum fac unele teste-fulger. Mai degrabă, ideea este să vă atragă atenția asupra prezenței propriei dumneavoastră mânii latente, a nevoilor, a spaimelor și a unor lucruri pe care s-ar putea să le evitați. Cu cât ați adunat mai multe răspunsuri afirmative, cu atât este mai probabil să vă ascundeți anumite stări emoționale, printre care și mânia. Mascarea sentimentului de mânie face pe oricine mult mai apt să reacționeze într-o manieră improprie sau pasiv-agresivă.

## Gândurile, sentimentele și faptele trebuie să se potrivească între ele

Congruența — concordanța dintre modul în care vă simțiți și modul în care acționați — este un scop important, care stimulează comunicarea onestă. Cu alte cuvinte, gândurile, sentimentele și faptele dumneavoastră trebuie să se potrivească unele cu altele și să transmită același mesaj. Oamenii lipsiți de congruență pot susține un lucru, iar faptele lor să demonstreze cu totul altceva. În esență, ei își ascund sinele adevărat de ceilalți și, uneori, chiar față de ei înșiși. Sentimentele și faptele trebuie să se oglindească reciproc, dar, în același timp, ele trebuie să fie și adecvate (adică politicoase, manierate) și în limita normelor societății. Țipetele de foame ale unui bebeluș sunt congruente (comportament care

corespunde vârstei biologice), dar același comportament la un bărbat de treizeci de ani este teribil de incongruent. A transmite mesaje contradictorii este de natură să dăuneze oricărei relații. E ca și cum ai trăi în minciună. Așadar, asigurați-vă că faceți ceea ce spuneți. Lucru care contribuie mult și la a vă ajuta să deveniți mai expresivi și mai asertivi, de o manieră pozitivă.

## Demascarea mâniei

Una dintre probleme cu înțelegerea mâniei latente este reprezentată de vastul teritoriu pe care-l avem de acoperit. Nu este o problemă care să se manifeste la toată lumea în același fel; câteodată, devine foarte complexă. În primul rând, atât timp cât mânia rămâne disimulată, noi n-o putem schimba. În al doilea rând, scopul nostru este acela de a recunoaște explicit ceea ce o mulțime de oameni mânioși se străduiesc din toate puterile să ascundă — adică nevoile fundamentale ale celor mânioși, lucrul de care se tem sau pe care îl evită și comportamentul care ajunge să se manifeste deschis. Ca să putem pune într-o lumină edificatoare tipare complexe de comportament, ne-am gândit să folosim o metodă bazată pe elemente vizuale descrise „în bloc".

Atunci când vorbim despre nevoile unei persoane mânioase, ne referim la o nevoie cu rădăcini adânci, care are o natură aproape obsesivă. În cazul celor a căror mânie nu ocolește nimic, distanța până la nevoie patologică este una infimă (sau de-a dreptul inexistentă!). De pildă, mânioșii care realmente simt nevoia să controleze lucrurile s-ar putea să acționeze altfel decât cei care sunt deprimați sau cei a căror nevoie fundamentală este să-și dea importanță. După ce am reflectat îndelung, ne-am

oprit la cinci nevoi fundamentale, pe care le vom aborda în capitole diferite:

- Control
- Manipulare
- Atitudine copilărească/imatură
- Preocupare predominantă pentru propria persoană (egocentrism)
- Depresie

Totuşi, este important să reţineţi de la bun început că veţi descoperi frecvent zone de suprapunere între caracteristicile pe care le vom descrie. Comportamentul pasiv-agresiv se naşte adeseori din frici de acelaşi fel: din teama de a intra sub controlul altcuiva sau de a fi prins într-o confruntare, dar şi din nevoia de a munci cu unii oameni, mai mult decât cu alţii. Aceeaşi componentă obsesivă rămâne valabilă pentru frica şi dorinţa de evitare a unei persoane mânioase. Toţi avem spaime. Dar dorinţa de a evita ceva neplăcut nu înseamnă neapărat că eşti un om mânios. Aici, noi vorbim despre frică şi evitare duse la extrem, până într-un punct în care ai fi în stare să faci aproape orice, doar ca să eviţi să te exprimi, din cauză că modul tău de gândire deficitar te face să vezi un mare conflict până şi într-un dezacord minor.

Cea de-a treia categorie pe care am definit-o în abordarea noastră vizuală este comportamentul pe care s-ar putea să-l vedeţi în mod normal la o persoană care-şi ascunde mânia. Aşa cum se arată şi în caseta „Gândurile, sentimentele şi faptele trebuie să se potrivească între ele", ceea ce vedeţi dumneavoastră din afară nu este întotdeauna şi ceea ce intenţionează persoana mânioasă. În unele cazuri nu va fi uşor să citiţi descrierile noastre, dar faptul că demascăm mânia ascunsă va spori mult şansele de a rezolva, a controla şi a schimba această stare

emoțională negativă. Ați mai auzit, probabil, vorba aceea înțeleaptă cum că primul pas spre schimbare îl faci când ți se deschid ochii. Ei bine, chiar așa și este! Pe de altă parte, nu tot ceea ce descriem noi acolo se aplică în cazul tuturor celor pasiv-agresivi și mânioși în taină.

Noi sperăm ca dumneavoastră, cititorii noștri, să aveți măcar câteva momente de „Aha!", când ceva din practică începe brusc să se potrivească perfect cu teoria. De asemenea, vom încerca să fim grijulii în privința formulărilor pe care le alegem, fiindcă știm că etichetările nu ajută nimănui, dar, pe de altă parte, avem nevoie de un anumit limbaj pentru a descrie problema. Iată de ce am și preferat termenul *mânie tăinuită* sau *persoană care își maschează mânia*, pentru că nu toate felurile de mânie latentă se exprimă printr-un comportament pasiv-agresiv. Vom încerca, totodată, să facem cât mai accesibil cu putință și materialul nu foarte ușor de asimilat, dându-le celor care vor informații mai detaliate posibilitatea să-și satisfacă dorința cercetând anexa și notele capitolelor.

## Speranță la orizont

Oamenii pot să se schimbe. Noi credem sincer acest lucru. De obicei însă ei nu se vor schimba decât atunci când a început să le fie prea greu să rămână așa cum sunt — în cazul de față, mânioși în taină — și atunci când au ceva de câștigat dacă se schimbă. Noi vă vom îmboldi să vedeți în ce constau beneficiile schimbării și, dacă dumneavoastră citiți această carte pentru că v-a deranjat purtarea cuiva, atunci vă vom ajuta să vedeți în ce fel s-ar putea ca și dumneavoastră, chiar fără să vă dați seama, ați contribuit în parte la neplăcerile de care vă izbiți. Nu vă faceți griji, dacă vi se pare greu să țineți

minte tot ce descâlcim noi dintr-o dată. Nu veţi putea stăpâni subiectul doar după o primă lectură, dar, în deplină concordanţă cu natura complexă a mâniei latente, nimic nu se rezolvă pe loc, ci totul are nevoie de timp, ca să iasă la iveală!

## Nevoia de control

Douglas este managerul unei filiale regionale din cadrul unei organizaţii nonprofit. Deşi tare i-ar fi plăcut să aibă filiala cu cea mai bună performanţă, Douglas n-a făcut cine ştie ce mare lucru de când o conduce. Văzând că nivelul donaţiilor a scăzut, în timp ce fluctuaţia personalului a depăşit media normală, cei de la sediul central au trimis o echipă de consultanţi care să recomande măsuri de îmbunătăţire a performanţei. Ştiind că Douglas se teme să nu fie blamat pentru problemele filialei, deşi, pe de altă parte, îşi doreşte din tot sufletul să aibă succes, ce reacţie credeţi că va avea el la faptul că verificarea este întreprinsă de o echipă din afara organizaţiei?

*Nu* va merge deloc bine! Douglas, la fel ca alţii care se opun unei schimbări pe care n-o pot controla, s-ar putea chiar să saboteze tentativele de îmbunătăţire a felului în care se desfăşoară activitatea filialei. Sub deviza: „Pot s-o fac mai bine, dar în felul meu!".

## Control

Atunci când oamenii ard de dorinţa să controleze o situaţie, rareori vor sta să reflecteze la ce se întâmplă. Mai jos, noi am schiţat o listă a nevoilor, a temerilor şi a

lucrurilor pe care le evită oamenii, atunci când îi vedeți adoptând un comportament pe care-l motivează dorința de control.

| Nevoi | Se teme de/evită | Ce se vede |
|---|---|---|
| • Să aibă ultimul cuvânt<br>• Să controleze lucrurile<br>• Reușită | • Să-și asume riscuri, să nu meargă la sigur<br>• Să-și vadă rănite sentimentele sau să fie blamat<br>• Insucces și concurență<br>• Dependență<br>• Pierderea controlului | • Judecată tranșantă, totul în alb sau negru<br>• Refuz neclintit, doleanțele i se par pretenții, „trage oblonul" și nu mai comunică<br>• Nici un fel de progres, nici o promovare la serviciu (uneori, dar nu întotdeauna)<br>• Păstrează un statu-quo în care se simte în siguranță<br>• Tulburări de alimentație |

Nu-i nimic rău în a dori să te bucuri de succes, dar aici Douglas are o nevoie mult mai profundă de a reuși, care îl împinge să acționeze în moduri mai degrabă contraproductive. Nevoia lui personală de a avea succes,

mai presus de orice, îl împinge să gândească eronat. El uită că, pentru ca el să-și poată promova propriile interese, trebuie ca organizația să se bucure de succes. Adunate laolaltă, nevoile și temerile lui Douglas îl fac să se retragă într-o carapace de izolare, în loc să coopereze. Așa s-a întâmplat mai mereu în viața lui de până acum, de fapt, și mai mult ca sigur că la fel se va întâmpla și cu auditorii veniți în inspecție.

Am putea crede, în mod normal, că o persoană ca Douglas, care are nevoie să-și controleze viața, ar fi un om proactiv, doritor să-și pună mereu ambiția la încercare cu noi provocări și urcând neabătut pe scara ierarhică. Dar dacă nu se simte în stare să se exprime și a învățat să-și reprime propriile nevoi, se prea poate să se mulțumească cu felul în care stau lucrurile în prezent. Atunci când mai există și o frică profundă de eșec sau de a nu se ridica la înălțimea așteptărilor, individul în cauză își asumă foarte puține riscuri. De ce? Cu cât riscă mai mult, cu atât cresc posibilitățile de a fi dezamăgit sau rănit în amorul propriu.

Oamenii ca Douglas sunt în impas și, adeseori, rămânerea într-un impas timp de ceva vreme face să apară mânia. Inșii de felul acesta „funcționează" cel mai bine în profesii care impun respectarea strictă a regulilor. Nu ei sunt cei care să urnească lucrurile din loc sau autorii morali ai marilor schimbări și prefaceri. Vor avea rezultate bune în posturi de rutină, unde te poți bizui pe ei că vor face întotdeauna exact aceleași lucruri, dar nu se descurcă deloc în funcții manageriale, unde trebuie să-ți asumi riscuri, să pui piciorul în prag și să iei măsuri radicale atunci când apare vreo situație de criză, sau să te arăți deschis la moduri noi de a proceda (în loc să gândești rigid).

## Nevoia de a manipula

Imaginați-vă că sunteți la o importantă ședință generală a firmei, pentru care dumneavoastră și colegii de serviciu v-ați pregătit timp de luni întregi. Gata să vă începeți prezentarea materialului redactat în PowerPoint, constatați în ultima clipă că Mark, unul dintre colegii dumneavoastră, n-a catadicsit să-l actualizeze, așa cum îi ceruserăți. Dacă o dați în bară cu prezentarea, riscați să vă faceți de râs și să vă distrugeți buna reputație. În fața celorlalți, Mark apare nevinovat ca o floricică, ba chiar nițel jenat, de parcă nu i-ați fi spus niciodată cât de urgent și necesar este să facă actualizările! Dar dumneavoastră știți prea bine cum e să lucrezi cu Mark. Nu-ți spune niciodată în față ce gândește și pare să fie nesigur pe el într-o mulțime de privințe. Absolut tipic pentru el este să te pună pe tine într-o lumină proastă, doar ca să-și stimuleze cât de cât puținul respect pe care-l are pentru sine! Nevoia lui Mark de a ieși câștigător nu are în vedere reușita obișnuită; scopul lui este să provoace suficiente necazuri încât el să pară mai bun decât oricare dintre colegii săi de birou. Gafa lui v-a scos din sărite și vă stăpâniți cu greu iritarea. Nu vă puteți abține să nu bănuiți că a fost mult mai mult decât o simplă scăpare din partea lui. Dar Mark e atât de șiret, încât pur și simplu n-aveți cum să-l dovediți. Oamenii ca Mark inventează cât ai clipi o scuză acceptabilă — și partea proastă este că sunt crezuți, într-adevăr!

## Manipulare

Atunci când oamenii încearcă să obțină cu tot dinadinsul un anumit rezultat, alții încep să se simtă împinși sau

presați într-o anumită direcție, fără voia lor. E ușor să te mânii, într-o asemenea situație, dacă nu poți descâlci ce se află în spatele comportamentului lor — de ce anume au nevoie, de ce anume se tem sau ce anume vor să evite.

| Nevoi | Se teme de/evită | Ce se vede |
|---|---|---|
| • Să manipuleze sau să controleze rezultatul sau procesul prin care se ajunge acolo<br>• Să câștige, să se distreze luptându-se cu alții/rănindu-i<br>• Să atingă punctele sensibile ale celorlalți, să se răzbune<br>• Să stabilească ordinea priorităților<br>• Să-și ascundă adevăratele sentimente<br>• Să dea vina pe cineva, să găsească nod în papură | • Incertitudine<br>• Să trebuiască să coopereze, să dea și să primească; să trebuiască să facă față așteptărilor, nevoilor sau preocupărilor celorlalți<br>• Autoritatea, reală sau doar percepută<br>• Confruntare<br>• Să fie dat de gol<br>• Intimitate, dependență de altcineva<br>• Culpabilitate, sentimentul că este de vină<br>• Recunoașterea faptului că are | • Pune la cale situații din care să aibă un câștig egoist; nu se dă în lături de la sabotaj<br>• Complotează, pune la cale intrigi ca să câștige, cere imperios<br>• Se ceartă, nu mediază<br>• Intră într-o dispută doar de amorul artei, ca să aibă câștig de cauză sau ca să jignească<br>• Se pricepe să întoarcă în favoarea lui reacțiile celorlalți |

| Nevoi | Se teme de/evită | Ce se vede |
|---|---|---|
| • Să fie în mod deliberat ineficace; independență<br>• Să nu-și asume răspunderi | o problemă sau a oricărui sentiment de mânie<br>• Responsabilitate | • Răzbunător, caută adeseori „să ți-o plătească"<br>• Nu-și ține în frâu sentimentele, e impulsiv<br>• Sfidează autoritatea, opune rezistență, tergiversează intenționat, subminează planurile stabilite dinainte, obstrucționează<br>• Lipsă de cooperare, nu participă la rezolvarea problemelor<br>• Neagă, critică, hărțuiește, îi face pe alții să se simtă pe nedrept vinovați<br>• Multă incongruență (gândurile, |

| Nevoi | Se teme de/evită | Ce se vede |
|---|---|---|
| | | sentimentele, vorbele, faptele nu se potrivesc între ele)<br>• Atitudine de tip „ori fac cum vreau eu, ori deloc"; nu este un om care să vadă imaginea de ansamblu sau să aibă spirit de echipă<br>• Îi provoacă pe alţii să se simtă vinovaţi sau să reacţioneze cu mânie |

Angajatul care sabotează un produs, „uită" să lubrifieze un angrenaj sau permite unui defect să treacă mai departe prin linia de montaj este un lucrător care a ştiut precis că eroarea respectivă va avea ca efect proasta funcţionare a maşinăriei asamblate. Dacă aceasta este un utilaj agricol, o maşină de tuns iarba sau un automobil, de exemplu, cred că vă puteţi imagina posibilele consecinţe! Pentru angajatul mânios n-are importanţă că altcineva s-ar putea să aibă de suferit. Tot ce contează este să se răzbune!

În acest caz, lucrătorul ţinteşte să-şi ia revanşa (nevoia pe care o resimte), pentru că se teme de simbolurile

autorității (adică, în acest caz, de șeful lui) și, de obicei, nu se descurcă să facă față unei confruntări și/sau să coopereze (teamă). Frica și tendința de evitare îl fac pe acest lucrător să comploteze, să urzească planuri de răzbunare, să sfideze autoritatea șefilor, să obstrucționeze regulile de securitate a producției, să rezolve prost problemele și să adopte clar o atitudine de tip „las' că le arăt eu lor" — un comportament revanșard. Când este mânios, se lasă dominat de iritarea resimțită și nu are nici un mecanism intern care să-i încetinească forța impetuoasă a furiei. În limbajul colocvial, spunem despre cineva care se poartă așa că „scapă des hățurile" sau că este impulsiv.

Ce motiv stă în spatele „lipsei de chef" a lucrătorilor, al migrenei de luni dimineața sau al absențelor în masă „pe motive medicale"? De ce încearcă oamenii să păcălească sistemul, abuzând spre exemplu de legea care le permite să lipsească de la serviciu atunci când un membru al familiei este bolnav sau găsind căi prin care să obțină compensații necuvenite? De ce își alterează cineva singur mâncarea pe care o consumă, după care reclamă cazul în mass-media și dă în judecată firma producătoare? De ce devin oamenii lipsiți de eficiență în mod intenționat?

Din răzbunare? De mânie? Dacă acest lucru îi costă propriul loc de muncă, provoacă scandal în presă sau împinge firma în stare de faliment, se vede clar cât de sabotoare și de contraproductive sunt acțiunile lor. Altora dintre dumneavoastră poate vi s-a întâmplat să vedeți cum o angajată „grav bolnavă" își ridică de una singură în brațe copiii și-i pune în mașină, deși la serviciu susține că are o afecțiune la coloana vertebrală și încasează compensații din asigurări medicale. Pentru persoana manipulatoare, prevalează dorința de a câștiga

pe seama altora. O cameră ascunsă ar putea-o înregistra pe această angajată jucând volei pe plajă, dar e posibil ca ea să nege în continuare că se preface.

Studentul de colegiu care literalmente nu mai face nimic, aducându-i la disperare pe părinții lui, îngrijorați că nu vor mai face față obligațiilor financiare, este un alt tip de sabotor. Poate că el simțea nevoia să facă altceva în viață (suprapunându-se aici cu dorința de control), dar, din cauza fricii sale de a se confrunta cu autoritatea (percepută sau reală), și-a descărcat mânia în așa fel încât să evite responsabilitatea, apelând la scuze plauzibile („Ce să fac, n-am auzit ceasul și am dormit până târziu...", „Cursul ăla era prea greu pentru mine", „M-am apucat de o programă prea încărcată pentru curs"). Poate că acest student chiar încearcă să fie eficient, dar în felul lui, care tuturor celorlalți li se pare lipsit de eficiență. Comunicarea directă și onestă ar fi putut să-i rezolve problemele.

Ne putem gândi la acte posibil manipulatoare și în viața de zi cu zi. Chelnerul de la restaurant întârzie să vină cu comanda; casiera de la bancă își închide fereastra ghișeului pentru pauza de prânz, chiar în clipa când dumneavoastră ați ajuns primul de la coadă; vânzătorul de la magazin vă spune că nu mai au pe stoc produsul cerut de dumneavoastră, fiindcă îi este pur și simplu lene să se ducă la magazie și să-l caute; un membru al familiei dumneavoastră lasă farfuria cu mâncare în raza vizuală a câinelui, deși știa că ați ieșit pentru doar câteva minute și veți reveni ca să terminați de mâncat. Sigur, una e să recunoști o dovadă de proastă creștere, și cu totul alta să etichetezi un comportament. Doar fiți atenți, așa cum vă vom atrage și noi atenția pe tot parcursul cărții, să nu le vedeți pe toate într-o lumină negativă. Ar putea exista o mulțime de alte motive pentru ceea ce

vedeți. Dar, dacă după ce citiți diverse relatări, puteți găsi o corespondență între comportamentele prezentate și ceea ce știți despre nevoile sau temerile unei persoane din anturajul dumneavoastră, atunci într-adevăr s-ar putea să aveți de-a face cu o persoană pasiv-agresivă sau care își ascunde mânia.

În capitolul imediat următor ne vom concentra atenția pe efectul negativ al mâniei asupra stării noastre de sănătate, a progresului în viața profesională sau în cea de elev/student și a fericirii în relațiile interpersonale.

# Să înțelegem problemele asociate cu stările emoționale nemărturisite

Am avut odată o clientă care vorbea, în ședințele noastre de psihoterapie, despre necazurile pe care i le aducea faptul că era supraponderală. Mi-a povestit cum îi afecta această problemă căsnicia, cum se străduia să-i facă pe plac soțului ei participând supusă la programele de supraveghere nutrițională ale organizației Weight Watchers și ținând cu religiozitate regim alimentar, dar în final izbucnea în lacrimi, văitându-se că pur și simplu nu poate să slăbească, oricât de mult s-ar strădui. Apoi, într-o zi, a venit la cabinet direct de la cumpărături, cu o pungă pe care a așezat-o pe scaun; punga a alunecat pe jos și din ea s-au împrăștiat vreo cinci-șase batoane de ciocolată. După ce a recunoscut spășită că mănâncă între mesele de regim, clienta mea a încercat să fugă de propria-i răspundere în această problemă, dând vina pe o societate care nu-i acceptă pe cei prea grași. Mie îmi era însă clar că imaginea proastă pe care o avea despre ea însăși și mânia față de sine existau în clienta mea cu mult înainte ca ea să fi devenit

supraponderală. În cazul ei, mâncatul în exces îi oferea o scuză pasivă pentru victimizare şi autocompătimire.

Unii oameni explodează. Alţii fierb pe tăcute, în sinea lor. Mulţi fac şi una, şi alta. Unii spun ce-i nemulţumeşte şi lămuresc problema, pe când insul de alături nu spune nimic şi continuă să poarte pică. Clienta mea încerca să ajungă la fericire folosindu-se de mâncare şi invoca respingerea socială drept cauză a lipsei ei de cumpătare. Dumneavoastră cum vă exprimaţi mânia?

Nu trebuie decât să ne uităm la ştirile de senzaţie şi la ceea ce se întâmplă zilnic în jurul nostru, ca să observăm că, indiferent ce formă îmbracă, mânia este „pericolul interpersonal numărul unu" care ne ameninţă putinţa de a duce o viaţă fericită şi sănătoasă. Ticăloşiile pe care ne este dat să le vedem în jurnalele TV de după-amiază sau lăbărţate cu poze color pe prima pagina a ziarelor ne atrag imediat atenţia. Vorbim despre atacuri teroriste, oameni luaţi ostatici şi ucişi, violenţă în şcoli, violuri, crime sau amănuntele şocante ale agresiunilor sexuale comise de cineva împotriva propriei soţii sau a propriului copil. Conştiinţa noastră este atât de cufundată în asemenea lucruri, încât capacitatea noastră de rememorare ne face să ne aducem aminte, tot atât de uşor ca atunci când recunoaştem un nume de marcă, tragediile de acest fel: 11 septembrie 2001, masacrul de la liceul Columbine, uciderea lui Nicole Brown Simpson sau a lui Laci Peterson.

Dar ce legătură au aceste mult-mediatizate acte de furie cu emoţiile nemărturisite? Simplu: în multe cazuri de vătămare fizică sau de agresiune au existat elemente de manipulare, dorinţa de a obţine putere de dominaţie şi control asupra altora, o poliţă de plătit şi, în chiar miezul profund al problemei, o minte tulburată şi o

inimă grea (chiar dacă nu sunteți de acord cu cauza, stările emoționale au avut importanță pentru atacatori). Ceea ce aduce fiecare tragedie îngrozitoare la cel mai elementar nivel individual.

Pe lângă intens mediatizatele și foarte vizibilele agresiuni, există milioane de acte comise zilnic din cauza mâniei latente, care le distrug oamenilor sănătatea și relațiile cu alte persoane, le reduc productivitatea ca lucrători și, foarte probabil, ne costă pe toți miliarde de dolari, la locul de muncă, în sălile de judecată și în unitățile de îngrijire medicală.

## Problema bombei cu efect întârziat

Reprimate tot timpul, stările emoționale sunt ca niște bombe cu ceas, ticăind din ce în ce mai tare cu fiecare zi, lună și an care se adună. Foarte puțini oameni pot să afișeze mai departe o fațadă a normalității, când pe dinăuntru clocotesc. Atunci când autoritățile au dejucat vreun atentat plănuit, a fost deoarece cineva, undeva a sesizat un comportament sau niște împrejurări care nu i s-au părut în regulă. Ca și cum conștiința lor s-ar fi poziționat în chip de santinelă și la porțile ființei lor emoționale, nu doar la cele ale integrității lor fizice.

În această eră a vigilenței sporite, toată lumea a devenit mai atentă la pericolul atacurilor premeditate. Suntem mai sceptici în ce privește motivele și trebuie să fim mai sceptici, din rațiuni de securitate și sănătate mentală. Știm din cercetarea întreprinsă asupra violenței în familie și a altor comportamente abuzive că violența fizică este adeseori pasul următor după luni sau ani de atac

psihologic mascat. Dacă oamenii nu se trezesc rapid la realitate, în fața intențiilor cuiva mânat de furie latentă, s-ar putea să-și perpetueze propria victimizare. Să fim bine înțeleși: cei care își ascund mânia pot deveni foarte periculoși, mai ales în timp.

## Stările obișnuite de angoasă și neliniște

Există unele cazuri individuale extreme și, dat fiind că probabilitatea de a avea un accident de mașină este mai mare decât cea de a fi victimele unui atac terorist, nu vrem să vă sporim în mod inutil teama că vă veți trezi implicați într-o asemenea situație radicală. E de departe mult mai probabil să întâlnim — la serviciu sau la cursuri, la coadă la supermarket sau într-un magazin de cartier, acasă și cu cei de care ne pasă — mânia obișnuită, „în variantă domesticită", care nu ajunge subiect al știrilor de la televizor, dar, cu toate acestea, ne face să ne simțim neputincioși. Conform unui studiu publicat în ediția pe ianuarie 2004 a revistei *Health*, 45 la sută din americani declară că trăiesc în cămine unde mânia și stresul reprezintă o problemă.[1]

În activitatea mea de membru al unui parlament statal, iar acum ca membru al Congresului Statelor Unite, întâlnesc mulți oameni necăjiți. Haideți să privim adevărul în față: dacă lucrurile ar merge strună în viața lor, nu mi-ar bate niciodată la ușă! Când nu se întâmplă așa, când viața i-a lovit în plină figură sau când li se pare că au suferit o nedreptate, apelează la mine ca să-i scot din impas. Unii dintre ei sunt doar supărați pe viață și pe lume în general și văd în funcționarii publici „sacul de

box" ideal. Adeseori, în momentul când îmi bat mie la ușă, au ajuns la capătul răbdării și chiar nu mai știu ce să facă. S-ar putea spune, probabil, că sunt deja obișnuit cu așa ceva, căci timp de peste douăzeci și cinci de ani mi-am petrecut zilele (și multe seri până târziu) ca psiholog, ascultând mărturii ale unor stări emoționale confuze, uneori la fel de dureroase ca o rană vie — cupluri aflate în pragul divorțului, părinți extenuați de copiii lor îndărătnici și copii supărați în general pe simbolurile autorității din universul lor. Din acest punct de vedere, cariera mea nu s-a schimbat prea mult. Când oamenii sunt nefericiți, eu văd acest lucru și mă străduiesc să-i ajut să-și rezolve problema. Pregătirea mea anterioară ca psiholog, grație căreia am învățat să ascult și să reflectez la necazurile oamenilor, m-a ajutat enorm în cariera de slujitor al interesului public.

Gândiți-vă puțin la următoarea situație: stânga consideră că gazdele talk-show-urilor conservatoare se concentrează pe principii înguste. Dreapta consideră că stângiștii deformează adevărul, în așa fel încât să le servească propriilor scopuri. Fiecare parte o acuză pe cealaltă de conspirații și de manipulare. Dar, când oamenii denaturează lucrurile, rescriu istoria sau impun o anumită ordine a priorităților, se privează singuri de o optică onestă asupra realității.

Coautoarea mea la această carte, Loriann, a scris în volumul *Surviving Separation and Divorce* („Cum supraviețuiești separării și divorțului") despre felul în care i s-au deschis ochii la realitate, descriind puterea pe care o are separarea sau divorțul de a influența decisiv viitorul cuiva. Statisticile ne spun că divorțul apare în jumătate din totalul căsniciilor în care soții s-au căsătorit pentru prima dată și chiar mai des în cazul celor recăsătoriți.[2]

Există foarte multă frustrare, iar uneori o mânie mult mai profundă, care afectează destule vieți personale.

Un editorial din revista *Newsweek* (numărul din 13 septembrie 2004) a avut ca subiect „epoca excesului" ce caracterizează acest secol al douăzeci și unulea,[3] în particular felul în care părinții își răsfață peste măsură copiii, lăsându-i fără apărare în fața riscului de a cădea pradă anxietății și chiar depresiei, odată deveniți adulți, când vor fi incapabili să manifeste abilitățile de reziliență care-i ajută să facă față dezamăgirilor vieții de zi cu zi. Exact așa cum vaccinurile făcute în primii ani de viață îi întăresc unui copil imunitatea, la fel și inocularea cu doze mici de stres îi formează capacitatea de a rezista momentelor dificile.

La vârsta lui „Vreau!", copiii nu sunt capabili să conviețuiască cu propria anxietate, așa că vor fi veșnic în tot mai mare agitație, căutând febril căi prin care să obțină și mai multe „chestii", cei din jur să-i considere mai „teribili" și ei să-i manipuleze pe mami, pe tati și chiar pe educatori, ca să le îndeplinească toate capriciile. La această vârstă, copiii nu au limite și granițe ferme care să le spună unde se opresc nevoile și dorințele lor, fiindcă încep cele ale altor oameni, și că sacrificiul altruist (adică să dai și tu ceva înapoi lumii în care trăiești) promite să le aducă mult mai multe câștiguri în viitor. Egoismul în această formă este însă de scurtă durată, trecător, și, așa cum remarcăm în anexa cărții, destui oameni pasiv-agresivi își tăinuiesc adevăratele motive sau angoase și se încadrează în această categorie concentrată exclusiv pe sine.

Așadar, ceea ce vedem noi astăzi sunt familii „fracturate", cu o conduită frivolă și indubitabil frenetică, încercând pur și simplu să se dea peste cap ca să le îndeplinească dorințele, dar și să supraviețuiască într-o

cultură a muncii care uneori îi pretinde individului mai mult și îi promite mai puțin. Astăzi se admite tacit că majoritatea celor ce muncesc ca angajați vor avea parte de cinci până la șapte schimbări ale locului de muncă, până la sfârșitul carierei. Se întâmplă tot mai rar ca un angajat să-și primească la pensionare ceasul de aur cuvenit din partea angajatorului căruia i-a dedicat patruzeci sau cincizeci de ani din viața profesională. Mediul de muncă s-a schimbat. Uneori, serviciul înseamnă șaizeci de ore muncite pe săptămână, pentru un salariu calculat la doar patruzeci de ore. Deși este un angajament literalmente nonstop, douăzeci și patru de ore pe zi și șapte zile din șapte, avem probabil mai puțină siguranță decât au avut părinții noștri. Din ce în ce mai mult, ne vedem obligați să muncim și să facem față unor solicitări multiple — la serviciu, în traficul de pe stradă, în dialogul cu copiii noștri — și totul în același timp.

În mediul de acasă, părinții îi înscriu pe Johnny sau pe Jane la meditații peste meditații, îi trimit să facă sport, să ia lecții de una sau de alta. Atenția părintească se administrează în doze farmaceutice, iar când reacția copiilor este să se răzbune pe părinți printr-o purtare urâtă, toată lumea se simte oropsită. Copii și adulți deopotrivă fac cu greu față mâniei, căznindu-se s-o exprime și adeseori tăgăduind-o, fiindcă e un sentiment atât de neplăcut.

S-ar putea argumenta că, lipsindu-le maturitatea, copiilor le este cel mai greu. Putința unui copil de a avea un impact asupra familiei nu se sfârșește la optsprezece ani, indubitabil. Adoptând poziția contrară, alții ar putea conchide că adulților le este mai greu, pentru că tiparele lor de reacție și de raționament sunt atât de adânc înrădăcinate, încât devin și mai greu de schimbat sau de corectat cu fiecare an care trece.

## Douăsprezece moduri în care mânia vă poate afecta sănătatea — şi chiar să vă fie fatală

Medicii şi cercetătorii care studiază metodele de control al mâniei au descoperit următoarele legături între temperamentul iritabil şi obiceiul de a avea accese de furie, pe de o parte, şi starea de sănătate fizică şi emoţională, pe de alta:

1. Risc crescut de hipertensiune arterială
2. Niveluri crescute de homeocisteină (un aminoacid), ceea ce duce la leziuni arteriale şi risc crescut de afecţiuni coronariene ale inimii
3. Niveluri mai mari ale proteinei CRP din familia pentraxinelor, asociată cu riscul de boală cardiacă şi de atac cerebral
4. Niveluri crescute de cortizol şi adrenalină (hormonii reacţiei de tip „luptă sau fugi" ai corpului uman)
5. Slăbirea imunităţii (ca rezultat al excesului de hormoni care stimulează inutil sistemul imunitar)
6. Greutate corporală crescută (din cauza nivelurilor mai mari de cortizol)
7. Sensibilitate crescută la agenţi patogeni, microbi banali, viruşi, sau vulnerabilitate mai mare la predispoziţia moştenită din familie pentru cancer sau boli de inimă
8. Risc crescut de periodontită (afecţiuni ale gingiilor)
9. Vulnerabilitate mai mare la tulburări de alimentaţie
10. Incidenţă crescută a nevrozei anxioase, a depresiei, a stărilor de disconfort somatic (dureri surde, junghiuri)

11. Deteriorare celulară, îmbătrânire prematură, durată de viață mai scurtă
12. Probabilitate mai mare ca pacienții mânioși să nu urmeze tratamentul stabilit de medic sau de psiholog, punându-și astfel în pericol sănătatea

## Mânia dăunează sănătății

Mânia care persistă, fie ea disimulată sau nu, duce la complicații de durată ale afecțiunilor fiziologice, printre care hipertensiune arterială, boli coronariene ale inimii, slăbirea sistemului imunitar, concentrații crescute ale hormonilor din sânge, creșterea în greutate și sensibilitate la microbi și la alți agenți patogeni. Nici pentru starea psihică perspectiva nu este cu nimic mai bună, dat fiind că indivizii veșnic mânioși cad adeseori pradă unor variate forme de depresie. Tulburările de alimentație se întâlnesc mai frecvent la cei cu probleme de control al acceselor de furie. Cei ce suferă de boli cardiace, diabet, stres permanent și/sau depresie au un risc crescut de a căpăta probleme de sănătate și mai grave, ca să nu mai vorbim că și costurile lor medicale sunt substanțial mai mari decât media.

## Cum funcționează un psihic dominat de mânie

Gândiți-vă la o împrejurare când v-ați înfuriat. Dedesubtul mâniei dumneavoastră se află una sau mai multe emoții negative, făcând-o să se declanșeze — indiferent dacă ați manifestat-o deschis sau ați înăbușit-o în sinea

dumneavoastră. Dacă vă simţiţi mintea plină cu gânduri negative, prezumţii neîntemeiate şi ceea ce psihologii numesc „credinţe iraţionale", atunci e foarte uşor să alunecaţi într-un cerc vicios al mâniei ce se autoalimentează, conform figurii de mai jos:

| | | |
|---|---|---|
| | Eveniment declanşator | |
| | Credinţe iraţionale | |
| Apar consecinţele | | Emoţie<br>Anxietate<br>Depresie |
| | Mânie:<br>Duce la izbucniri verbale, gesturi nepermise etc. | |

Când oamenii se înfurie, se petrece ceva care în mod caracteristic declanşează o gândire eronată sau intrarea în funcţiune a unor credinţe iraţionale. De exemplu, am putea gândi în termenii „ce bine-ar fi dacă s-ar întâmpla cutare lucru" sau „ar trebui să fac cutare lucru" sau „nu se poate să nu însemne cutare lucru". Psihoterapeuţii aud tot timpul judecăţi de genul „ar fi trebuit/aş fi putut/aş fi vrut să". Nutrirea unor asemenea credinţe, rareori întemeiate pe realităţi şi adeseori amplificate de faptul că alţii în jurul nostru gândesc la fel, conduce la stări emoţionale ce variază în funcţie de persoană şi de împrejurări. Ar putea fi vorba de nelinişte sau depresie, printre alte emoţii, care ne declanşează starea de mânie,

pentru că mânia nu există niciodată de una singură. Când aceste emoţii se acumulează în timp, atunci devine probabil să ne înfuriem la maximum, să izbucnim verbal sau prin gesturi nepermise.

Atunci când apar consecinţe ale stării de mânie, ele pot fi pozitive sau negative. Adeseori, consecinţele pozitive „toarnă gaz peste foc", adică alimentează mai departe mânia, fiindcă apare un câştig sau „o victorie" ce serveşte drept recompensă. Pot rezulta şi consecinţe negative, dar pe care o persoană mânioasă le interpretează în aşa fel încât să-i aducă satisfacţie, de exemplu prin raţionamentul eronat „ar fi ieşit bine, dacă nu s-ar fi băgat cutare şi cutare". În acest caz, sentimentele sau gândurile negative nu fac altceva decât să cimenteze prezumţiile neîntemeiate deja existente. Persoana mânioasă îşi confirmă sieşi: „Vezi? Ştiam eu că aşa se va întâmpla". Sau: „Alţii sunt de vină pentru problemele mele". Acest proces circular poate deveni cu uşurinţă autonom, alimentându-se singur.

Oricine se află de cealaltă parte a baricadei, având de suferit din cauza acestor evenimente negative, poate, de asemenea, să devină instabil emoţional, eventual chiar anxios şi deprimat, în timp. Cel astfel năpăstuit nu prea ştie niciodată la ce să se aştepte în continuare. Activarea cronică a modului de reacţie „luptă sau fugi" (în mare măsură o stare de nelinişte) îi pune în pericol şi starea de sănătate fizică.

În sfârşit, vedem adeseori un diagnostic de tulburări caracteriale/de personalitate la cei care nu-şi pot ţine sub control ostilitatea interioară. Mânia ucide şi ne costă destul pe toţi. Este îngrozitor de contraproductivă şi îl face adeseori pe cel în cauză să devină prizonierul unui veşnic „nod gordian", ce nu poate fi descurcat decât cu

condiţia conştientizării lui, a unei atitudini asertive şi, în multe cazuri, cu ajutorul psihoterapiei.

Dr. Redford Williams, directorul Centrului de cercetare în medicină behavioristă de la Facultatea de Medicină a Universităţii Duke, şi-a dedicat mare parte din activitatea profesională legăturii dintre mânie şi starea de sănătate precară. El a declarat publicaţiei *Men's Health* că bărbaţii care suferă de mânie cronică sunt de cinci până la şapte ori mai predispuşi să moară înaintea vârstei de cincizeci de ani, decât congenerii lor mai relaxaţi.[4] În anul 2004, publicaţia *Psychosomatic Medicine* a menţionat un alt studiu efectuat la Universitatea Duke, în care cercetătorii au descoperit legături între stările emoţionale de mânie, ostilitate şi deprimare, analizând conţinutul de substanţă numită proteină C-reactivă (CRP) în sânge. Subiecţii care au înregistrat scoruri ridicate la testele pentru aceste trei tipuri de emoţii aveau o concentraţie a proteinei CRP în sânge de două-trei ori mai mare decât subiecţii cu scoruri scăzute; aşadar, s-a conchis că indivizii mânioşi, ostili şi deprimaţi ar fi mai predispuşi să facă boli de inimă.[5]

În acelaşi timp, la Universitatea North Carolina, epidemioloaga Janice Williams a desfăşurat un studiu pe aproape treisprezece mii de persoane adulte. Constatările ei? Bărbaţii şi femeile înclinaţi să reacţioneze cu mânie, mai ales cei aflaţi la vârsta mijlocie şi cu tensiune arterială normală, erau de aproape trei ori mai predispuşi să sufere un infarct. Rezultatele au fost publicate în *Circulation*, un periodic al Asociaţiei Americane a Inimii.[6] În anul 2003, revista *American Journal of Cardiology* a comunicat că bărbaţii cu emoţii negative (anxietate, pesimism, ostilitate) comportă un risc crescut de îmbolnăvire cardiacă, în comparaţie cu cei care posedă un mod de a privi lucrurile mai pozitiv.[7]

## Problema creșterii în greutate din cauza mâniei

Toți factorii de risc enumerați în lista ce poartă titlul „Douăsprezece moduri prin care mânia vă poate afecta sănătatea" sunt importanți pentru că ne reamintesc de ce mânia trebuie ținută sub control judicios. Una dintre cele mai revelatoare concluzii la care s-a ajuns în ultimii ani este cea privitoare la legătura dintre ostilitate și creșterea nesănătoasă în greutate. Sue Ellen Bowder, autoarea cărții intitulate *The Power: 11 Ways Women Gain Unhealthy Weight and How You Can Take Charge of Them* („Puterea: 11 moduri prin care femeile se îngrașă în dauna sănătății și cum puteți să preluați controlul asupra lor"), numește acest fenomen „îngrășat de supărare".[8] În cartea ei, Bowder citează un studiu derulat de cercetătorii de la Universitatea Helsinki în comun cu cei de la Universitatea Pittsburgh. Femeile de vârstă mijlocie care se simțeau frecvent mânioase și își manifestau supărarea pe alții s-au îngrășat mai mult, în mod nesănătos, pe o perioadă de treisprezece luni, decât femeile mai puțin ostile. Totodată, aveau și niveluri mai ridicate de insulină.[9]

Să nu credeți că, dacă sunteți bărbați, acest lucru vă scutește de riscul îngrășării din cauza mâniei! Conform unui alt studiu, bărbații cu sentimente de supărare, cu izbucniri de mânie și care se plâng de absența sprijinului emoțional sunt mai predispuși la exces de grăsime în partea superioară a trupului, decât congenerii lor mai puțin mânioși. Biologic vorbind, creșterea în greutate are loc atunci când adrenalina stimulează celulele de grăsime să-și verse conținutul în fluxul sangvin. De asemenea, ficatul transformă grăsimea în colesterol, care este apoi absorbit în artere și se lipește de pereții lor, împie-

dicând astfel buna circulaţie a sângelui. Creşte şi riscul de infarct, pe lângă cel de îngrăşare.

Chiar şi după ce aţi citit despre acest raport dintre starea emoţională şi creşterea în greutate, s-ar putea să negaţi în continuare orice legătură cu cazul dumneavoastră. Gândiţi-vă însă la micile întâmplări de zi cu zi. Amintiţi-vă de clienta mea căreia i-au căzut din pungă batoanele de ciocolată, chiar în cabinetul de psihoterapie, şi asta tocmai după ce se căznise înlăcrimată să mă convingă că pur şi simplu nu poate să slăbească! Părerea mea sinceră este că şi de-ar fi reuşit să piardă patruzeci de kilograme, tot la fel s-ar fi simţit, din pricina părerii proaste pe care o avea despre sine şi a mâniei care-o măcina pe dinăuntru. Depindea numai de ea să rămână concentrată pe problemă şi să se schimbe, dar în acest caz probabil că ar fi trebuit să renunţe la convingerile ei societale. Ceea ce părea să fie prea greu pentru ea.

Nu doar aportul caloric poate să sporească, atunci când gradul de stres creşte. Studiile arată că fumatul şi consumul de alcool se intensifică şi ele. Chiar dacă nu mănânci, nu fumezi sau nu bei mai mult ca de obicei, mânia poate provoca o redistribuire a grăsimii în organism, depozitând o cantitate mai mare în zona de pericol visceral: intern, în jurul organelor vitale ale corpului (inimă, ficat şi altele), acolo unde s-a demonstrat că are directă legătură cu alte probleme medicale grave.

## Natură sau denaturare?

Dacă mânia vă scapă de sub control, organismul dumneavoastră o ia şi el la vale pe o spirală descendentă, fiindcă o problemă va declanşa încă una, care la rândul

ei va declanșa alta și tot așa. Să fii prea mânios, timp de prea multă vreme, *chiar* că te poate omorî. Dr. Redford Williams a studiat, de asemenea, și veriga genetică de legătură cu mânia, descoperind o minusculă variațiune moleculară într-o genă pe care o avem cu toții, despre care s-ar putea spune că determină predispoziția la mânie.[10] Știința se apropie tot mai mult de posibilitatea de a-i identifica, pe baza caracteristicilor genetice, pe acei oameni care au un risc crescut de a cădea pradă acceselor de supărare și furie. Țineți minte însă că absența predispoziției genetice nu-ți garantează neapărat imunitatea. De fapt, chiar face să fie mai importantă asumarea unui rol activ în a-ți controla mânia.

În 1996, David Lykken, un cercetător de la Universitatea Minnesota, a publicat un articol care analiza rolul genelor în determinarea sentimentului global al oamenilor că sunt mulțumiți sau fericiți de viața pe care o duc.[11] Studiind patru mii de perechi de gemeni născuți în statul Minnesota între anii 1936 și 1955 și comparând datele relative la gemenii identici și la cei neidentici, Lykken a ajuns la concluzia că aproximativ 50 la sută din satisfacția cuiva față de propria viață provine dintr-o influență genetică: dacă persoana în cauză are o fire agreabilă și optimistă, în ce fel face față stresului și cât de angoasată sau de deprimată este. Studierea influenței genetice asupra mâniei se află încă într-o perioadă embrionară, dar merită cu prisosință efortul de-a fi continuată.

Lucrul de care ne temem noi este acela că vor exista morocănoși cronici care să se folosească de orice eventuală legătură cu genetica, descoperită de cercetarea științifică, drept scuză pentru proasta lor dispoziție sau optică negativă. Atunci când cineva crede că oamenii nu-și pot controla mânia, e ca și cum ar spune „n-ai ce

le face, asta le e firea". Chiar dacă moştenirea genetică, felul în care am fost crescuţi sau mediul în care trăim contribuie la nefericirea noastră, tuturor ne revine o datorie să ne controlăm mânia, s-o canalizăm spre ceva pozitiv sau s-o eliminăm în totalitate. Mânia, prin urmare, este în foarte mare măsură o chestiune de proprie alegere. Majoritatea celor ce lucrează în domeniu vor fi de acord fără rezerve că, moştenită sau nu, mânia poate şi trebuie să fie gestionată conştient — dacă vrem mai multă pace sufletească, sănătate fizică şi longevitate.

## Scuze şi pretexte uzuale

Un alt motiv pentru care am ajuns să ne obişnuim cu mânia ca mod de a fi în viaţă îl constituie faptul că societatea ne-a învăţat aşa, lăsând tot soiul de aşa-zişi experţi să-i îndemne pe cei mânioşi să-şi dea frâu liber sentimentelor. Dă-i bătaie, descarcă-te, sparge şi nişte farfurii dacă vrei, dă cu pumnul într-o pernă şi închipuie-ţi că e mutra celui care te-a enervat cel mai tare. Greşit! Studii de dată mai recentă au venit să susţină teoria predominantă conform căreia descărcarea nestăvilită a mâniei nu face altceva decât să întărească conexiunea dintre mânie şi violenţă. A te lăsa convins de sindromul „trebuie să mă defulez" poate înrăutăţi lucrurile, pentru că atunci eşti mai predispus să răspunzi cu un atac sau cu o agresiune data viitoare când te lupţi cu propriul sentiment de furie.

Dr. Brad J. Bushman, profesor asociat de psihologie la Universitatea de Stat Iowa, a condus în 1999 un studiu pe tema defulării agresivităţii.[12] El şi colegii lui au descoperit că subiecţii cărora li s-a dat mesajul de agresiune

contra unui substitut (adică li s-a spus că lovirea unui obiect este o descărcare eficace) au părut într-adevăr să fie ulterior mai agresivi față de rivali sau de persoane nevinovate, cu care n-aveau nici o legătură. A da frâu liber mâniei — lovind cu pumnul într-o pernă, aruncând cu obiecte sau izbind cu picioarele într-un sac de box — este mai probabil s-o mențină trează, decât s-o elimine, ceea ce face ca acest demers să fie contraproductiv.

Până și mișcarea — exerciții de gimnastică, efort fizic intens etc. — a fost pusă sub semnul întrebării din acest punct de vedere. Studiul lui Bushman a ajuns la concluzia că, prin efort fizic, indivizii mânioși sunt de fapt stimulați să rămână la un nivel ridicat al excitației corticale. „Excitația provocată de efortul fizic intens ar putea fi greșit interpretată ca mânie, dacă persoana respectivă este provocată imediat după aceea", ne-a declarat Bushman. Dacă persoana mânioasă face ceva incompatibil cu ideea de agresiune sau de defulare, spre exemplu să citească, să se uite la un film amuzant sau să asculte muzică, s-ar putea ca acest lucru s-o ajute să-și atenueze iritarea. Alții însă au avut dintotdeauna impresia că efortul fizic le risipește mânia și le îmbunătățește starea de spirit.

## Alte moduri prin care mânia latentă ne afectează

Cercetătorii Anwar T. Merchant, doctor în științe medicale și specialist în stomatologie, și colegii săi de la Facultatea de Stomatologie a Universității Harvard au arătat în publicația oficială a Asociației Dentare Americane (*Journal of the American Dental Association* — JADA) că bărbații care se înfurie zilnic comportă un risc cu 43 la

sută mai mare să facă periodontită (afecțiuni ale gingiilor), comparativ cu bărbații care declară că se supără foarte rar.[13] În cadrul studiului, cercetătorii au pus întrebări despre situații cum ar fi: dacă se ceartă cu alții, dacă trântesc uși, dacă fac remarci usturătoare și dacă își pierd cumpătul, și au constatat că există o legătură direct proporțională între manifestările de mânie de acest fel și riscul unei afecțiuni a gingiilor.

În plus, pacienții care suferă de dureri cronice și care se înfurie ocazional nu se recuperează chiar atât de repede ca pacienții care se simt mai fericiți, și tot mai mulți medici încep să descopere o legătură între durerea cronică și starea de spirit.

Prin urmare, nu e deloc surprinzător că mânioșii se luptă uneori cu lipsa stimei de sine, cu inhibiții sexuale sau intelectuale și cu niveluri scăzute ale energiei vitale. Adeseori, ei au senzația că și creativitatea le-a fost pusă la pământ. Despre Ben Franklin se zice că ar fi spus odată: „Ce s-a început cu mânie sfârșește în rușine." Sute de ani mai târziu, cât de adevărat îi sună vorbele! Uneori, remușcarea aceea îi erodează celui în cauză stima de sine, îi stârnește din nou mânia sau se manifestă prin neajutorare ori deprimare. Deprimarea autoalimentată poate să devină cronică, precum bine știm deja, și mult mai greu de învins.

Totuși, studiul psihologic al emoțiilor pozitive s-a bucurat de multă atenție din partea presei. Redactorii revistei *Time* au publicat ca editorial principal în numărul din 17 ianuarie 2005 articolul intitulat „Știința fericirii", descriind munca unor cercetători ca Martin Seligman, doctor în științe medicale, care a adus o nouă tematică pentru Asociația Americană de Psihologie, pe perioada mandatului său de președinte în 1998.[14] Revista a numit această nou-descoperită direcție de concentrare a cerce-

tării „o explozie de studii pe tema fericirii, a optimismului, a emoțiilor pozitive și a trăsăturilor de caracter sănătoase." Printre alte volume, Seligman a publicat și unul intitulat *Authentic Happiness* („Fericire autentică").

Din cărțiile și studiile publicate de acești oameni de știință știm că o optică pozitivă și optimistă asupra lucrurilor poate să grăbească procesul de vindecare a unui os fracturat, să încetinească înaintarea anumitor tipuri de infecții și să ne protejeze de diverse alte nenorociri, cum ar fi maladiile cardiace și accidentele vasculare.

Conform unor studii de cercetare publicate în analele Academiei Naționale de Științe (decembrie 2004), stresul cronic provocat de îngrijirea acordată unor persoane neajutorate era asociat cu îmbătrânirea celulelor (având, prin urmare, o influență negativă asupra sănătății și posibil asupra longevității). Elissa Epel, psihiatru la Universitatea California din San Francisco, a efectuat un studiu de cercetare cu mame care își creșteau copiii bolnavi cronic și erau supuse la un grad de stres indus de mediu mai mare decât media. Concluziile au schițat o legătură directă între stresul psihic și un indicator al îmbătrânirii celulelor la aceste femei altfel sănătoase.[16]

Un studiu publicat în 2001 de revista *Journal of Applied Psychology* a descoperit că oamenii care declară că își controlează în foarte mare măsură cariera profesională, dar, cu toate acestea, le lipsește siguranța de sine, se învinovățesc pe ei înșiși pentru consecințele negative și sucombă mai repede în fața bolilor infecțioase.[17] Un studiu dat publicității de Universitatea Carnegie Mellon a arătat că oamenii care suferă de stres cronic (la serviciu sau acasă) sunt de două ori mai susceptibili să răcească sau să contracteze o gripă.[18] Cu cât stresul este mai mare, cu atât crește riscul de îmbolnăvire.

În fine, ultima implicaţie pentru sănătate despre care vom vorbi aici este problema pacientului recalcitrant. Propria conduită cu probleme — tergiversează, uită să-şi ia medicamentele sau nu respectă schemele de tratament, se ceartă cu personalul medical sau psihiatric — va fi un obstacol în calea redobândirii sănătăţii. În cazuri ca acestea, pacienţii s-ar putea să-şi disimuleze frustrarea din sentimente de mânie faţă de ei înşişi. Dacă au cumva convingerea iraţională că medicul este în posesia unei terapii miraculoase, s-ar putea chiar să fie furioşi pe personalul medical care-i îngrijeşte. Uneori, pacienţii ar vrea ca profesioniştii actului medical să facă ei totul, „să le ia durerea cu mâna", cum se spune, sau să facă în aşa fel încât totul să fie 100 la sută perfect, deşi ştim prea bine că în viaţă ai nevoie de multă răbdare şi toleranţă (uneori chiar la durere), mai ales atunci când îţi revii după o boală sau un accident. Şi tot la fel, pacienţii s-ar putea să reacţioneze pur şi simplu cu iritare, la orice sugestie sau iniţiativă din partea doctorului.

La cabinetul meu de psihoterapie am tratat odată un băiat pe care îl aducea mama lui la şedinţele noastre. Odată însă, a venit cu tatăl lui, care s-a purtat niţel cam dezagreabil, din câte îmi amintesc. Atitudinea lui a fost ceva de genul: „Mda, am impresia că nu eşti chiar atât de bun pe cât credeam. Băiatul meu n-a făcut deloc progrese, deşi venim la tine deja de-o lună întreagă!" Necazul era că nu folosea deloc pluralul: „noi". Cu prima lui vizită, tatăl fusese hotărât să demonstreze că mama copilului şi cu mine, psihoterapeutul, ne înşelăm.

Cei care oferă asistenţă medicală s-ar putea vedea nevoiţi să acorde un plus de atenţie comportamentelor despre care vorbim noi aici, pentru că au datoria să-şi schimbe abordarea cu pacienţii care reacţionează negativ la simbolurile autorităţii. Ei sunt cei care trebuie să-şi

ajusteze conduita, căci pacienții lor cei îndărătnici n-or să se clintească din loc nici un milimetru! Lucru valabil pentru pacienții mânioși care refuză să se lase de fumat, să-și ia medicamentele conform indicațiilor medicului, să facă mișcare sau să aducă alte schimbări în modul lor de viață. Respectarea tratamentului înseamnă să cedezi din puterea ta de decizie și să admiți că persoana care se îngrijește de sănătatea ta are dreptate. Eu am cunoscut odată un ins care se plângea *ad infinitum* de doctorul lui, spunând că habar n-are despre ce vorbește. L-am întrebat: „De ce nu te duci la alt doctor?"

El a replicat: „Fiindcă se spune că ar fi cel mai bun, deci dacă nici el nu se pricepe, ar însemna să-mi pierd și mai rău timpul, ducându-mă la oricare dintre ceilalți." Sesizați eroarea din raționamentul acestui individ?

E nevoie de foarte multă răbdare și perseverență, pentru a putea lucra cu astfel de pacienți. Atunci când prestatorii de servicii medicale caută să-i educe și să-i îndrume cu blândețe pe pacienții lor, mai degrabă decât să le dicteze ce să facă, ei ies din rolul de simboluri ale autorității, dându-le pacienților posibilitatea să investească mult mai mult, la nivel personal, în propria lor îngrijire. Așa transformi un pacient dificil într-unul mult mai puțin susceptibil să se văicărească, să opună rezistență și să-ți servească tot timpul un morman de scuze. Toată lumea, inclusiv medicul, ar trebui să se simtă mai bine — incomparabil mai bine.

## Și mai multe efecte: probleme la școală și cariere puse în pericol

Reușita academică și/sau progresele în viața profesională se vor vedea adesea blocate sau în întregime

compromise, atunci când de undeva din spate pândește amenințător mânia. Conform cercetărilor întreprinse până acum, indivizii pasiv-agresivi sunt mai apți să se dovedească slabi performeri în sala de clasă și la locul de muncă. Mulți adoptă o atitudine de tip „de ce mi-aș bate capul?", nefiind niciodată în totalitate dedicați unei munci pe care în același timp o adoră și o detestă. Așa, de exemplu, un manager pasiv-agresiv ar putea evita, deși nu-și dă seama de ce o face, să angajeze candidatul ideal pentru postul scos la concurs, fiindcă, în adâncul sufletului, se teme că va fi eclipsat de cineva cu talent, ambiție sau hotărâre — calități pe care acest manager s-ar putea să și le dorească el însuși cu disperare! Ca urmare, când un CV absolut impecabil îi reamintește de propriile lui neajunsuri, managerul îi va pune piedici în carieră (sau cel puțin așa crede) candidatului, refuzând să cheme la interviu sau să angajeze pe cineva care s-ar putea să-l concureze.

Alții care își disimulează mânia reacționează la situații apărute în familie sau la convingeri iraționale de felul celor despre care vorbeam mai devreme. Unii dintre acești copii sunt greșit etichetați drept „hiperactivi cu deficit de atenție", când de fapt conduita lor este o decizie deliberată de a nu acorda atenție, în scopul de a-i manipula pe alții. Sigur că-și fac singuri rău, luând note proaste și punându-și în pericol propriul viitor, dar mânia care îi roade îi împiedică să-și exprime emoțiile în moduri constructive.

Și atenția selectivă este un mod de a evita responsabilitatea. Atunci când Johnny refuză să învețe, probabil că va fi nevoie de mai mult timp și de mai multă energie pentru a-l aduce pe calea cea bună sau pentru a-i corecta eventualele gesturi nepotrivite. Prin urmare, se transformă în problema tuturor, afectându-l nu doar pe pro-

fesor, ci și pe alți colegi de clasă, pe părinții lui Johnny și chiar pe părinții altor copii, dacă Johnny îi supără.

Vedem exemple clare de agresiune pasivă în învățământul superior, când părinții își trimit odraslele la colegiu sau la universitate și fiul sau fiica pur și simplu pune armele jos și nu mai mișcă un deget. Poate că studentul ar fi preferat să meargă la altă facultate sau să facă altceva, total diferit, cu viața lui. Când risipește banii munciți cu trudă pentru studiile lui, ar putea părea că-i un mod de-a se răzbuna pe mama sau pe tata pentru controlul impus asupra lui, fiindcă mult prea adesea acești studenți nu-și pot exprima deschis dorințele. Mânia lor este probabil justificată, căci, dacă ar îndrăzni să se exprime, nu le-ar folosi la nimic. În acest caz, e posibil ca părinții să exercite prea multă influență, iar fiul sau fiica ar trebui să se desprindă de ei și să învețe cum să-și formuleze adecvat nevoile și dorințele.

Să nu subestimați niciodată felul în care un student furios și-ar putea descărca mânia în sala de clasă! Atunci când studenții îl întrerup pe profesor sau contrazic teoria din fiecare prelegere pe care-o ține acesta, vedem simptomul fenomenului numit în psihologie „acting out", adică exprimarea unui sentiment prin intermediul unui act de comportament impropriu social, dirijat împotriva simbolurilor autorității (care s-ar putea să-și aibă rădăcinile undeva în copilărie).

La locul de muncă, mânia latentă nu este doar supărătoare; poate avea consecințe de lungă durată și chiar ucigătoare. Poate să coste milioane — uneori miliarde — de dolari în contracte pierdute, eficiență redusă și, în anumite circumstanțe, securitate a lucrătorilor. Erorile comise cu bună știință înseamnă sabotaj. Manopera defectuoasă se soldează cu procese în instanță. Anxietatea angajatului poate conduce la depresie și, netratată, costul

social al bolilor psihice crește — din punctul de vedere al sănătății și cheltuielilor angajatului, din punctul de vedere al angajatorului căruia îi scade productivitatea și trebuie să plătească în plus, și din punctul al vedere al tuturor celor care interacționează cu angajatul care nu mai este el însuși, cel puțin pentru o vreme. Chiar și numai în termeni bănești, depresia netratată costă un plus de 2 000 de dolari anual pe angajat — dar dacă acești angajați primesc ajutor, totul se poate termina cu bine. Nu toți angajații care suferă de depresie sunt rău-intenționați. Mulți vor să facă o treabă bună, dar se simt copleșiți de acest necaz temporar. Mânia poate fi o componentă a depresiei, dar nu întotdeauna acestea două merg mână în mână.

Toate acestea reprezintă rațiuni întemeiate pentru ca managerii, departamentele de resurse umane și alții să ofere seminarii de reducere a stresului și ședințe de control conștient al furiei. Fără nici o îndoială că rezultatele mâniei reprimate prea îndelung sunt suficient de serioase pentru a-i determina pe conducători să asculte ce au de spus subordonații. Eu am constatat, în toți acești ani de când lucrez ca psiholog și acum în calitate de congresman, că, atunci când clienții sau alegătorii se simt auziți și ascultați, acest lucru îi calmează foarte mult, adeseori în suficientă măsură ca să le permită să se debaraseze de reactivitatea lor emoțională și să înceapă efortul real de găsire a unor soluții la problemele lor.

## De ce are câștig de cauză mânia ascunsă

Exact la fel cum angajatul deprimat pare să dorească să fie un bun lucrător (un soț grijuliu, un student silitor),

persoana care își ascunde mânia nu este decât rareori ticălosul fără scrupule pe care ni l-am putea închipui. O persoană care își înăbușă mânia este frecvent roasă de conflicte interioare și incapabilă să ducă până la capăt lucrurile, acționând pe cont propriu, în cooperare cu alții sau pentru a rezolva o problemă. Exact când e pe punctul de-a negocia un compromis sau de-a oferi o mână de ajutor, găsește un motiv să n-o facă. E mai ușor să rămâi așa cum ești — cam ca în vorba aceea din popor cum că mai bine să ai de-a face cu răul pe care-l cunoști, decât cu altul de la care nu știi la ce să te-aștepți. Omul se simte neliniștit la ideea de a schimba un comportament care i-a adus efectele scontate în trecut. Prin urmare, rămâne în același rol.

Ceea ce înseamnă adeseori că, dacă te afli în postura de victimă a unui agresor pasiv care se pricepe de minune să zgândăre puncte nevralgice, să tergiverseze, să invoce tot felul de scuze și să boicoteze prin pasivitate, se prea poate să ajungi să pari exagerat de pretențios, arogant sau chiar tiranic, dacă reacționezi (iar uneori chiar și dacă nu ai nici o reacție). Acesta este lucrul cel mai deconcertant!

Umorile acre ale altora au și putința de-a te face să te simți vinovat sau intimidat, sau să începi să-ți pui întrebări. Ba chiar s-ar putea să-ți zici, în sinea ta: „Poate că *eu* am, de fapt, o problemă."

Desigur, dacă persoana care își ascunde mânia are un eu bine dezvoltat, îi va fi ușor să se pună într-o lumină favorabilă. Caz în care nici vorbă să apară drept „personajul negativ", căci se pricepe de minune să-i convingă pe alții că e bine intenționat — nici prin cap nu le-ar trece să-l bănuiască de viclenie. Și problema e că tu, deși n-ai absolut nici o vină, ești taxat de „bau-bau". Oricine căruia i s-a întâmplat vreodată să cadă într-o asemenea

capcană iscusit întinsă știe prea bine cât e de greu să le faci față inșilor ostili și manipulatori. Ai vrea ca toată lumea să vadă „ce le poate pielea", dar, din nefericire, mânioșii își deghizează cu multă dibăcie conduita de acest fel și își atrag multă simpatie.

## De ce oamenii nu se schimbă

Adeseori, oamenii mânioși resping schimbarea și vom arăta cum se desfășoară și cu ce efecte se soldează acest lucru în diverse circumstanțe: la serviciu, la școală și acasă. În ultimul capitol al cărții vom vorbi mai amănunțit despre procesul de schimbare, dar pentru moment vom arăta doar că mânioșii, de obicei:

1. Nu-și sesizează problemele (le lipsește discernământul de acest tip), deci nu se schimbă.
2. Își văd problemele, dar au în continuare ceva de câștigat, deci nu se schimbă.
3. Încearcă să se schimbe, dar nu știu cum, deci recad în starea inițială.
4. Au un mediu (sau factori de capacitare) care îi împing înapoi în vechiul lor mod de a fi.
5. Preferă să se bucure chiar și de o atenție negativă, decât să fie ignorați.

Mânia latentă persistă fiindcă are efectul dorit. Are efect în mediul familial, la serviciu, la școală și, câteodată, chiar și în cadrul sistemului juridic. Oamenii se lasă convinși de conduitele negative, subtil mânioase, pentru că nu știu destule lucruri despre semnele, simptomele, stimulii declanșatori, foloasele secundare (câștigurile) și alte ramificații ale mâniei latente. Ba chiar li

s-ar putea părea normale unora care nu au o viziune generală prea fericită asupra firii umane şi cărora le lipseşte optimismul.

Exact la fel cum nu alţi oameni ne „fac" mânioşi, ei nu pot nici să „vindece" ceea ce ne împovărează. Vedem adeseori acest lucru în căsniciile cu probleme, unde aşteptările unuia dintre soţi nu sunt îndeplinite. Căsnicia s-a dovedit a fi mai mult un proces în continuă evoluţie, decât un leac miraculos. Dat fiind că tiparele de reacţie şi comportamentele adulţilor s-au format treptat, de-a lungul unei întinse perioade, probabil că va fi nevoie de foarte mult timp şi pentru a le eradica. Dacă persoana care-şi disimulează mânia apelează totuşi la tratament, se întâmplă destul de des s-o vedem cum se opinteşte şi se opreşte aproape imediat după ce-a început să se schimbe, pentru că, atunci când terapeutul re-creează situaţiile ce-l împiedică pe pacient să se schimbe, conflictele interioare ale acestuia ies la suprafaţă şi îl iau drept ţintă pe terapeut. Prin *transfer*, un termen clinic, îi vedem pe alţii altfel decât sunt în realitate, şi ne proiectăm asupra lor sentimentele. Aşadar, exact la fel cum un individ pasiv-agresiv îşi sabotează singur şansele de reuşită în alte situaţii, s-ar putea să-şi obstrucţioneze şi propriul proces de consiliere psihologică, raţionând cum că terapeutul nu-l înţelege. E posibil să-şi prelungească inutil terapia sau să aleagă cea mai puţin competentă variantă de ajutor specializat, ca să-i facă în necaz celui care a venit de la început cu ideea psihoterapiei sau ca să-i încarce nota de plată celui care achită contravaloarea tratamentului — cu intenţia de a-l „arde la portofel". Dacă vorbim despre mediul şcolar, un copil ar putea aţâţa tot timpul o controversă mânioasă, făcând prea puţine progrese cu psihologul de la cabinetul şcolii, doar ca să-i facă pe profesori, pe colegii de clasă sau pe

angajaţii şcolii să se simtă prost sau să nu mai înţeleagă nimic.

Gândurile şi comportamentele mânioase care nu sunt judicios ţinute sub control pot să facă să şchioapete relaţii, să tergiverseze inutil decizii şi să ducă la ratarea unor ocazii favorabile. Ele pot lăsa în urmă o cale distructivă, dar nu trebuie neapărat să se întâmple aşa.

## Comparaţie între oamenii mânioşi şi cei fericiţi

V-aţi întrebat vreodată cum arată oare mânia, furia, supărarea, atunci când este pusă în contrast cu opusul ei: veselia, mulţumirea, fericirea? Viaţa nu-i tot timpul ca un cer înnorat şi plumburiu, iar noi vrem să punem accentul pe felul în care propriile gânduri şi comportamente ne pot ajuta să depăşim starea de indispoziţie, frustrarea, egotismul depresiv şi mânia cuibărită în suflet. În figura de mai jos sunt descrise contrariile trăsăturilor negative despre care am discutat.

| **Mânioşii** | **Fericiţii** |
|---|---|
| Iritaţi | Simt compasiune şi empatie |
| Impulsivi | Răbdători |
| Caută satisfacţie imediată | Pot amâna satisfacţia proprie, cer mai mult de la ei înşişi |
| Pretind, nu roagă | Roagă |

| **Mânioșii** | **Fericiții** |
|---|---|
| Se răstesc sau păstrează tăcerea | Discută deschis și calm |
| Simt nevoia să controleze sau să obstrucționeze | Vor să negocieze, să coopereze, să rezolve problemele |
| Critică | Respectă |
| Se încăpățânează și nu vor să se miște nici un milimetru | Acceptă schimbarea sau diferențele |
| Se poartă imatur, copilărește | Perspectivă matură și responsabilă |
| Încordați, se încruntă și oftează | Relaxați, zâmbesc și râd |
| Dau vina pe alții | Își asumă responsabilitatea |
| Amenință, pedepsesc | Răsplătesc, laudă |
| Pun la respect | Inspiră |
| Recurg la replici furioase, înjură | Aleg un vocabular mai bine primit de ceilalți |
| Mentalitate conservatoare, solitari | Mentalitate deschisă, cer ajutor, fac primul pas spre alții |
| Se înconjoară de oameni cu atitudine negativă | Preferă să aibă în jur oameni pozitivi |
| Obiceiuri nesănătoase, supraponderali | Condiție fizică bună, greutate normală, stil de viață sănătos |

| Mânioșii | Fericiții |
|---|---|
| Fac rău sau distrug relațiile cu alții | Cultivă și consolidează relațiile interumane |
| Se concentrează pe vederi pesimiste | Își cultivă singuri optimismul |
| Sedentari, pasivi | Activi, plini de energie |
| Distructivi (uneori în mod activ) | Constructivi |
| Renunță prea ușor | Perseverează, împing lucrurile înainte |

## Putem trage învățăminte din mânie și putem progresa

Mânia are multe fețe și nu toate urâte sau rele. Noi vă încurajăm să vă folosiți mânia ca pe instrument util și să-i vedeți potențialul în a aduce schimbări pozitive și a-i apropia pe oameni, în loc să-i despartă. Amintirea propriilor experiențe neplăcute ne influențează enorm viața. Aceste amintiri ne pot ține pe loc sau ne pot împinge cu pași mari înainte. Putem învăța să le facem față și să trăim mai departe sau, și mai bine, ne putem folosi de fostele experiențe neplăcute ca să ne transformăm — nu doar pentru a ne ajuta să supraviețuim, ci chiar să avem o viață mai bună!

Ceea ce ne amintește de o poveste despre un ins care căuta o scurtătură pe drumul înapoi spre casă. Trecând pe lângă o curte, vede pe gard inscripția „Câine rău", dar ignoră avertismentul. Se cațără pe gard, sare în curte și e fugărit de câinele Fang, dar reușește să alerge mai

repede decât dulăul și să scape neatins. Data următoare când trece pe-acolo, se gândește că poate câinele nu e în curte, așa că sare gardul din nou. De data aceasta, Fang apucă să-l zgârie nițel cu colții, dar insul nostru reușește din nou să scape, fugind mai repede. A treia oară, se gândește că poate din nou să gonească mai iute decât câinele, dar... uite că urciorul n-a mai mers la apă și câinele îl mușcă zdravăn de picior. Omul i se plânge unui prieten de „câinele ăla afurisit", la care prietenul știți ce-i răspunde? „Nu mai intra în curte și-atunci n-o să mai fii mușcat!" Dacă sare din nou gardul în curte, ce înseamnă acest lucru? Dacă ocolește de-acum înainte locul cu pricina, ce înseamnă acest lucru? Așa și cu amintirile noastre. Putem trage învățăminte din ele sau putem să le întoarcem la nesfârșit pe toate părțile, în capul nostru. Experiențele noastre trecute nu se vor schimba. Ceea ce facem noi cu ele — ei da, asta se poate schimba!

În capitolul următor vom vedea că mânia latentă își face adeseori apariția în etapele timpurii ale existenței noastre. În privința copiilor mânioși, la fel cum spunea și psihologul Abraham Maslow odată, din moment ce au drept unic instrument un ciocan, pe tot parcursul vieții, atunci e normal ca toate problemele să li se pară că arată ca un cui.

# Rădăcinile din copilărie ale agresivității pasive

Carlos, la vârsta de douăzeci și opt de ani, găsește o groază de motive de nemulțumire. După câte spune soția lui, Rosa, se plânge mai tot timpul. Văicăreala lui, felul în care așteaptă mereu complimente din partea ei și neputința lui de-a lua decizii nu numai că au început s-o calce pe Rosa pe nervi, dar o și sperie oarecum, fiindcă ar vrea să aibă împreună copii. Problema e că Rosa se simte mai mult ca și cum i-ar fi mamă lui Carlos, și nu soție. Cumnata Rosei și-a etichetat propriul frate mai mare drept „cam ranchiunos și pasiv-agresiv" — oare așa să fie? Parcurgând pas cu pas acest capitol, vom afla de ce se poartă Carlos în felul în care o face.

Cum am mai spus deja, dacă nu vi s-a întâmplat să vă înfuriați niciodată, atunci e ca și cum n-ați fi trăit deloc. Toată lumea se supără din când în când și tocmai pentru că suntem cu toții înclinați să izbucnim ocazional în accese de mânie, trebuie să avem mare grijă cu acest sentiment. Intensitatea lui, persistența și frecvența cu

care apare, precum şi alegerile pe care le facem în privinţa modului cum ne întrebuinţăm stările de mânie sunt cele care contează — mai mult decât simplul fapt că avem acest sentiment. Când simptomele mâniei latente persistă de-a lungul a mulţi ani, atunci da, într-adevăr, se poate spune că există o problemă.

Cine anume este de fapt în pericol? Dacă aţi avut o copilărie dominată de sentimentul mâniei şi aceste probleme din trecut n-au fost rezolvate, atunci s-ar putea să fiţi mai susceptibil de a acţiona în mod pasiv-agresiv sau de a nutri pe ascuns resentimente. Atunci când în familie au existat comportamente violente sau adictive, sau anumite probleme de sănătate mintală, s-ar putea să fiţi şi mai mult în pericol, fiindcă parţial e vorba de o conduită ce se moşteneşte sau se învaţă. În foarte multe cazuri, victimele unui abuz (fizic, sexual sau psihic) devin tot mai furioase cu cât trece timpul, când rănile sau traumele suferite mai demult continuă să doară şi să „supureze". Nu-i deloc exclus ca o persoană foarte mânioasă să-şi amintească absolut fiecare afront, oricât de mic, fiecare înţepătură maliţioasă, fiecare situaţie umilitoare şi lovitură fizică suferită, adeseori descărcându-şi povara de frustrare acolo unde n-are ce căuta: pe umerii altcuiva! Ori de câte ori are parte de o experienţă neplăcută — moartea cuiva, un divorţ sau un alt fel de pierdere, complicaţii la serviciu, o stare prelungită de stres şi de nelinişte —, mânia latentă poate să erupă cu atâta putere, încât ceilalţi se vor mira probabil de ce atâta supărare! Sigur, împrejurările o justifică într-o oarecare măsură, dar nici chiar într-atât. Pur şi simplu problema nu pare să fie chiar atât de mare, pe cât este starea de furie a celui implicat. Şi-atunci, de unde-ar putea să provină restul? Foarte posibil, din experienţele avute cu mult timp în urmă, pe vremea copilăriei.

## Despre propria dumneavoastră copilărie

Ce vă mai amintiți din copilăria dumneavoastră? Zile fericite? Momente triste? Necazuri pe care le-ați învins sau unele care v-au copleșit?

Dacă ați simțit cum vă încordați tot, doar la gândul de a rememora perioada unor vârste fragede, atunci probabil că amintirile dumneavoastră nu sunt prea frumoase. Pentru unii oameni, copilăria n-a fost o vârstă a lipsei de griji. De fapt, s-ar putea să fi fost oricum altfel decât lipsită de griji, reflectând tristețe sau durere.

Amintirile noastre sunt ca un drum cu două sensuri. Cine suntem noi acum ne influențează puterea de rememorare (sau „rapelul din memorie"), iar puterea de rememorare ne influențează felul în care ne amintim și ce anume, exact, ne amintim. S-ar putea ca adultul fericit să-și aducă aminte lucruri plăcute și să le considere ca având o influență mai mare decât cele neplăcute. O persoană tristă, însă, pe de altă parte, s-ar putea să acorde o mai mare greutate experiențelor negative din viață și să le îngăduie acestora să arunce un văl de umbră asupra a ceea ce a urmat după ele. Toți avem unele amintiri urâte, care și-au adus și ele contribuția la felul în care suntem acum. Din clipa în care ne dăm seama de acest lucru, amintirile acelea nu ne vor mai afecta personalitatea decât dacă le permitem noi; cu alte cuvinte, putem să oprim transferarea vechilor experiențe înspre prezent, dacă acest lucru ne umbrește capacitatea de a gândi limpede în spațiul lui „aici și acum". Dacă ați avut parte, copil fiind, de o reușită sau de un eșec, după ce v-ați asumat riscuri sau ați făcut eforturi supraomenești, strădania dumneavoastră se poate să fi fost întâmpinată cu aprobare și tandrețe afectuoasă sau, dimpotrivă, cu respingere și furie.

Poate că amintirile sunt atât de pline de tristeţe şi de suferinţă, încât şi acum, după zece, douăzeci sau treizeci de ani, pe dumneavoastră încă vă mâhnesc. Prin urmare, încercaţi să vă ascundeţi de ele.

Se întâmplă adeseori ca aceia care tăinuiesc în ei sentimente de mânie să nu se poată exprima fără restricţii din cauza unor amintiri rămase din copilărie (frecvent denumite „răni ale copilăriei"). Sunt blocaţi, incapabili să se rupă de trecut, să vadă prezentul sau să meargă mai departe fără amintiri otrăvite. Uneori, reuşim să conştientizăm această influenţă — „Şeful meu îmi aminteşte de fostul meu tată vitreg, pe care l-am urât intens!" — dar alteori nu vom reuşi să ne dăm seama de ce ne enervăm atât de tare dintr-un fleac.

## Câtă mânie a existat în copilăria dumneavoastră?

Ca să vă ajutăm să vă amintiţi cum aţi făcut faţă mâniei pe vremea când eraţi copil, iată mai jos o listă de întrebări. Încercaţi să răspundeţi la toate. Pe o foaie de hârtie, schiţaţi pe scurt un răspuns la fiecare dintre următoarele întrebări:

1. În ce momente/împrejurări caracteristice se întâmpla să izbucnească, de regulă, mânia în familia dumneavoastră?
2. Cum îşi manifestau mânia părinţii dumneavoastră, fraţii şi surorile, celelalte persoane care locuiau în aceeaşi casă cu dumneavoastră? Concret, ce spuneau? Cum se purtau? Cum reacţionau la manifestările de mânie ale altora?
3. Aveaţi vreun punct sensibil pe care vreunul dintre membrii familiei dumneavoastră obişnuia să-l speculeze cel mai des? Care era acesta?

4. Care era rezultatul, când membrii familiei dumneavoastră își arătau mânia? Problemele se rezolvau sau se înrăutățeau și mai tare?
5. Dați exemple de situații în care v-ați înfuriat cel mai tare. Cum v-ați exprimat acest sentiment?
6. Prin ce diferă modul în care v-ați manifestat mânia atunci de modul în care o faceți astăzi?
7. Cât de diferit este modul în care vă exprimați dumneavoastră mânia de cel în care și-o manifestau cei din familia dumneavoastră?
8. Ce v-ar plăcea cel mai mult să puteți schimba la modul în care vă aduceți la suprafață mânia acum?

## Rădăcinile mâniei din copilărie

Acest chestionar în opt puncte era menit să vă provoace să reflectați asupra rădăcinilor mâniei din propria dumneavoastră copilărie. În capitolul anterior am căutat să vedem de ce se înfurie oamenii și am enumerat mediul, purtarea părinților, o istorie a frustrării în familie, stresul, felurite dependențe nocive (sau „adicții" în limbaj clinic) și alte probleme, ca posibili factori de risc pentru dobândirea unor probleme de menținere sub control a mâniei. Dar stați un pic! Înainte de-a vă simți poate vinovat sau mâhnit din această cauză, gândiți-vă că orice familie își are necazurile ei. În cei peste douăzeci și cinci de ani de practică medicală și în toți acești ani petrecuți în serviciul public, eu încă n-am întâlnit vreo familie unde totul să fie în perfectă armonie sau, cum se spune, „să ducă o viață ca-n povești". Pe mine mă intrigă întotdeauna, când aud pe câte cineva afirmând: „Părinții mei nu se înfuriau niciodată." Pe baza experienței și a cunoștințelor acumulate până acum, eu aș îndrăzni să spun că furie

era, fără îndoială, și acolo — doar că, în timp ce unii pot s-o exprime și să meargă mai departe, alții o țin ascunsă.

Unde a stat la pândă până acum? Cum a ajuns să iasă la suprafață? Țineți minte, faptul că mânia a ieșit la suprafață nu este, în sine și prin sine, un lucru rău. Chiar s-ar putea să fie unul bun, mai ales dacă se vede exprimată de o manieră sănătoasă, care să rezolve o problemă. Totul depinde de intenția acelui sentiment de mânie, de felul în care s-a manifestat, de reacțiile pe care le-au avut ceilalți și de cum i s-a făcut față, odată faptul consumat. Membrii familiei dumneavoastră obișnuiau să poarte pică pe tăcute sau lămureau iute lucrurile, astfel încât mânia n-avea cum (sau n-avea de ce) să persiste și, ulterior, să devină o stare negativă latentă?

Pentru a înțelege cum era abordată problema mâniei în familia dumneavoastră, haideți să vedem care-i sunt stadiile. În prima noastră carte, *The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is Out of Control* („Copilul mânios: cum să redobândiți controlul, atunci când copilul dumneavoastră a ieșit de sub control"), am descris în detaliu cele patru stadii ale mâniei, conform teoriei dr. Murphy.[1] Ceea ce ne-a luat un întreg capitol acolo și aici nu vom intra în prea multe amănunte, dar este util să arătăm măcar în ce constau aceste stadii. Mânia începe cu o *acumulare* („umplerea paharului"), care fixează fundamentul unei situații. Ar putea izvorî din rememorarea unor vechi conflicte nerezolvate, din acțiunea unor factori de stres evolutivi sau din deficiențe la nivelul capacității de rezolvare a problemelor. În foarte multe cazuri, mânia latentă contribuie la acumulare. Când cineva este „iute la mânie", acumularea se face destul de rapid — nu durează prea mult până să i se umple paharul. Pentru alții, paharul se umple de-a lungul a multe zile, luni sau chiar ani. Pentru a putea împiedica mânia

să devină o problemă, e întotdeauna mai bine să nu lăsăm să apară nici un fel de acumulare.

O *scânteie*, mare sau mică, declanșează conflictul. Fiecare dintre noi reacționează altfel la o scânteie, care ar putea fi o situație sau un gând. Unii o lasă să treacă de ca și cum n-ar fi avut decât un efect minor, pe când alții „se aprind" — le sare țandăra pe loc. Scânteia poate fi faptul că v-ați lovit peste degetele de la picioare, un șofer v-a „tăiat fața" în trafic, v-ați pierdut cheile sau v-ați amintit ceva ce v-a spus odată fosta dumneavoastră iubită. Poate fi un sentiment de gelozie, de mândrie rănită sau de dezamăgire, care aprinde scânteia mâniei. Dacă învățați să recunoașteți o scânteie latentă, s-ar putea să reușiți să dezamorsați în suficientă măsură problema, încât să n-o mai lăsați să mocnească — pentru că, așa cum am definit noi mânia latentă, o scânteie mocnită (de furie) va deveni foarte puternică, mai ales în timp.

Stadiul al treilea — *explozia* — este cel care nu se uită, cel puțin în *The Angry Child*. Îl veți recunoaște după țipete, după ceartă, după farfuriile sparte, după amenințările proferate și așa mai departe. Poate fi ca o erupție vulcanică sau, atunci când este disimulată, ca uruitul lent ce rămâne ascuns în subteran. Explozia poate foarte bine să aibă loc într-o zi, dar motivul pentru care a apărut s-ar putea să rămână un mister.

Cum se poate așa ceva? Cum se poate să explodeze ceva, fără ca persoana mânioasă sau cei din jurul ei să nu observe nimic? Dacă oamenii își ascund mânia, s-ar putea să folosească metode indirecte, de exemplu: sunt sarcastici, critică nejustificat, opun rezistență, țin lucrurile pe loc, tergiversează, sabotează, emit semnale incongruente sau devin triști, neliniștiți sau hipersensibili. Atunci când mânia indirectă îmbracă o formă negativă, vom vedea atacuri pe furiș: vandalism, furt, viruși informatici și altele asemenea.

Și, uneori, chiar dacă oamenii se simt îndreptățiți să fie mânioși pe tăcute, s-ar putea să nege acest lucru în moduri teribil de nesănătoase: fumează, beau, consumă droguri, devin bulimici sau anorexici, se automutilează sau își înșală soțul/soția din spirit de revanșă.

Atenție, însă! Această explozie *poate* să fie vizibilă și recunoscută ca atare de toți, chiar și acolo unde există un tipar comportamental de mânie latentă, deoarece majoritatea oamenilor nu-și pot ascunde cu succes sentimentele de furie decât până la un anumit punct. Cel mai bun lucru ce se poate face în timpul unei explozii de mânie (dacă recunoașteți momentul) constă în a o ține sub control și a-i îngrădi efectele, astfel încât să nu aducă prejudicii nimănui. Dar simplul fapt că i se restrânge aria de impact nu înseamnă deloc că s-a terminat cu ea.

Stadiul al patrulea și cel final al mâniei este *stadiul consecințelor* — cel mai frecvent scăpat din vedere și totuși cel mai important, pentru că, dacă nu te ocupi de incidentul petrecut și nu rezolvi cauzele problemei, va contribui la acumularea de data viitoare. Rezolvarea problemei este scopul — în vederea prevenirii sau a evitării unui ciclu repetitiv al mâniei latente, care are la bază sentimente călcate în picioare, supărări nemărturisite și orice alt lucru nespus, dar care trebuie să fie pus pe masă între cele două părți la conflict.

## Caracteristici ale copiilor mânioși... dar și ale adulților!

Cititorii ne întreabă adeseori, după ce au făcut lectura volumului *The Angry Child*, dacă nu cumva cele zece trăsături pe care le-am semnalat acolo se aplică și adulților, nu doar copiilor — iar răspunsul nostru este afir-

mativ. Angoasa existențială nu se sfârșește la vârsta majoratului. În caseta „Zece trăsături ale copilului mânios" sunt enumerate pe scurt câteva modalități prin care se trădează aceste caracteristici la copiii și adulții ce manifestă stări de mânie indirectă.

## Zece trăsături ale copilului mânios

1. Își face singur viața amară.
2. Nu poate să analizeze problemele.
3. Dă vina pe alții pentru necazurile lui.
4. Își transformă sentimentele de neplăcere în sentimente de furie.
5. Îi lipsește capacitatea de empatie.
6. Îi atacă pe ceilalți, mai degrabă decât să rezolve o problemă.
7. Folosește mânia ca să capete putere.
8. Se complace în dialoguri interioare distructive.
9. Face confuzie între mânie și stima de sine.
10. Poate fi drăguț și amabil, atunci când și vrea să fie.

Extras din *The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is Out of Control*
© 2001 by Dr. Tim Murphy

Ciclul ce se perpetuează singur al declanșării emoțiilor, cu proiectarea lor în exterior prin acțiuni ce duc la consecințe negative, convingând persoana mânioasă câtă dreptate are, de fapt, în convingerile sale (de obicei false), reprezintă un exemplu de situație în care *cineva își face singur viața amară*. Atunci când se bazează pe comentarii sau tactici duplicitare și se izolează exact de

factorii schimbării, ce credeți că se întâmplă? Își face rău cu mâna lui.

În procesul de gândire, *incapacitatea de a analiza o problemă* contribuie la raționamentul greșit. Atunci când o persoană mânioasă adoptă o concepție asupra lumii ce prezumă pierderea, s-ar putea să-și mascheze furia printr-un comportament impropriu social care să-i minimizeze indirect pierderea anticipată — „cea mai bună apărare e atacul". Procedând astfel, poate să simtă că păstrează controlul și, adeseori, acest lucru îi atenuează temerile sau alte sentimente.

Refuzul taciturn de a discuta despre ce te roade, preferând să te complaci în autocompătimire, este un exemplu clasic al celei de-a doua trăsături. „Sunt furios, deci n-are nici un rost să mai discut despre asta" este de asemenea o atitudine pe care am văzut-o frecvent în cariera mea de psiholog și pe care eu o numesc *gândire afectivă* — a face confuzie între sentimente și realitate. Cu alte cuvinte: „O simt, deci există". Dacă emoțiile proprii sunt singurele date pe care se bazează persoana respectivă pentru a trage o concluzie, înseamnă că mintea ei procesează situația printr-o analiză eronată: gândirea afectivă. Acest lucru o face să dea de necaz atunci când acționează impulsiv pe baza propriei stări de mânie, crezând că este justificată, deși în mod evident nu este așa.

Trăsătura numărul trei. Una dintre cele mai frecvent uzitate metode de apărare la care recurg oamenii atunci când nu vor să-și recunoască mânia este *să dea vina pe alții* pentru necazurile lor, iar cercetătorii se declară unanim de acord că indivizii pasiv-agresivi au adeseori resentimente față de alții, considerând că tot restul lumii se bucură de felurite avantaje și viața lor e mai ușoară, pe când ei înșiși trebuie să se lupte cu cele mai mari greutăți.

Atunci când ceva declanșează sau aprinde scânteia unor emoții negative care în mod caracteristic ajung să eșueze în mânie, *sentimentele neplăcute devin sentimente furibunde*, cu o gamă foarte limitată a posibilităților de exprimare. Cei mânioși în taină n-au reușit să deprindă așa cum trebuie exprimarea onestă și deschisă. Adeseori, ei nu se pot hotărî să dea glas nici măcar unei formulări atât de generale și de puțin definite ca „Sunt furios"; pur și simplu optează pentru un atac pe tăcute.

*Absența empatiei* este cea de-a cincea trăsătură și cu siguranță copiii sau adulții care adoptă o conduită de tip „las' că ți-o plătesc eu", cei care obstrucționează dorințele celorlalți, creează situații din care nimeni nu poate ieși câștigător și se prefac nevinovați, astfel încât ceilalți nu mai înțeleg nimic sau se simt jenați, nu prea posedă cine știe capacitate de empatie. Persoanelor deprimate cronic le lipsește empatia pentru că sunt prea ocupați să-și plângă de milă. Gândiți-vă la personajul „măgărușul morocănos" din *Winnie Ursulețul* și veți înțelege imediat ce vrem să spunem. Asemenea oameni nu văd că altcineva ar putea încerca să le dea o mână de ajutor, spre exemplu. Din punctul lor de vedere, persoana în cauză pur și simplu își bagă nasul unde nu-i fierbe oala.

Mânia indirectă se referă la comportamente cum ar fi atacul pe furiș, remarcile mușcătoare făcute ca din întâmplare, dorința de răzbunare cu tot dinadinsul sau punerea în ecuație a lucrurilor în ideea de a controla o situație pe care nu o poți stăpâni altfel cu succes — *să-i ataci pe oameni, mai degrabă decât să rezolvi problema.* Rezolvarea problemelor impune să existe respect pentru partea cealaltă, o convingere de tip „poate că nu sunt de acord cu tine, dar n-are importanță, câtă vreme rezolvăm problema pe care o avem". Rezolvarea problemelor impune să existe credința că un viitor cu o soluție valorează

mai mult decât să rănești pe cineva în prezent. Pe cei care își disimulează mânia nu-i interesează să ajungă la un compromis sau la o rezolvare, iar dacă există narcisism sau gândire egocentrică, lupta se va duce de obicei din orice alt motiv decât acela de a rezolva o problemă. Pe ei îi interesează să iasă învingători, să distrugă sau, eventual, o fac chiar numai din plăcerea de-a fi dezagreabili și negativiști. Toate aceste metode, alături de multe altele, îl ajută pe cel mânios *să capete putere* în mod indirect, adică trăsătura numărul șapte. Așa cum vom vedea pe tot parcursul cărții, oamenii pasiv-agresivi vor control și putere.

Cea de-a opta trăsătură — *dialogul interior distructiv* — este similară acelor credințe iraționale despre care vorbeam în cadrul ciclului mâniei care se perpetuează singur. Cu siguranță, este chiar opusul absolut al conceptiei psihologiei pozitive! Îl vedem de fiecare dată când mânia indirectă se manifestă printr-un ghiont nu prea subtil sau în diverse alte forme: cel în cauză se plânge, se vaită, găsește vinovați, tăgăduiește, își proiectează stările emoționale sau le transferă asupra unui substitut, joacă partitura inocenței sau găsește o cale de ieșire din situație raționând în așa fel încât să nu-și asume nici o răspundere. De multe ori, mâniosul „meșteșugește" cu multă dibăcie (pe tăcute, în mintea lui, adică) reacțiile celorlalți, cum ar fi: „Știu eu că șeful meu o să-mi spună că asta-i nu-i o scuză ca să nu-mi fac treaba, deci n-are nici un rost să mă mai obosesc să ajung la timp".

*Confuzia între mânie și stima de sine* este o altă trăsătură. Nivelul scăzut al respectului pentru sine îi va submina unei persoane starea interioară de bine suficient de mult încât să-i afecteze performanța școlară sau profesională, relațiile interpersonale și succesul viitor. În cazuri agravate, poate conduce la tulburări anxioase și la

depresie. O atitudine sănătoasă în ce privește stima de sine este hotărâtoare pentru capacitatea noastră de a face față cu succes tracasărilor cotidiene, respectându-i în același timp și pe ceilalți. Cel care-și ascunde mânia o face din dorința de a evita riscul de respingere sau de nereușită, drept care refuză să spună clar și răspicat ce dorește — ceilalți n-au de unde ști ce vrea el și, ca urmare, își obstrucționează singur propriile șanse de succes. Mâniosul dă cu piciorul ocaziilor favorabile, ținându-le la distanță (și nu numai pe ele, ci și pe ceilalți oameni), pentru că are dificultăți în a se angaja față de ceva sau cineva. Neasumându-și niciodată sau numai foarte rar responsabilitatea pentru faptele sale, se simte mai puțin competent, după care începe adeseori să-i fie necaz pe cei care *pot* să-și întrebuințeze talentele ca să i-o ia înainte.

În fapt, confuzia ce apare la nivelul stimei de sine se datorează ambivalenței inerente în stilul mâniei indirecte. Copilul sau adultul pur și simplu nu se poate hotărî ce anume simte în privința propriei persoane. Indiferent la ce concluzie de evaluare ajunge, există o problemă: „Fac impresie bună dacă nu zic nimic, dar dacă tac, mă simt nepriceput."

Mai mult decât atât, persoana cu un nivel extrem de ridicat al părerii bune despre sine le apare celorlalți ca fiind atât de preocupată să-și facă sieși plăcere, atât de absorbită în propria-i lume, încât ceilalți au dificultăți în a se apropia de ea. Oamenii absorbiți exclusiv de sine ajung să ne provoace sentimente de frustrare, în timp, pentru că nu sunt obișnuiți să audă „nu" ca răspuns viabil și pentru că propriile comportamente și gânduri îi frustrează și pe ei, ducând la acumularea unei rezerve substanțiale de mânie refulată. A avea respect pentru sine nu e unul și același lucru cu a avea un psihic sănă-

tos. Închisorile noastre sunt pline de oameni care au o părere prea bună despre ei înșiși.

În fine, copiii și adulții mânioși *pot fi de-a dreptul fermecători, de-a dreptul drăguți, atunci când vor ei să fie.* De pildă, surâsul mânios chiar că este chintesența comportamentului incongruent, aceasta fiind cea de-a zecea trăsătură. Ceea ce se comunică nu este intenția reală. Dacă pe dinafară ești bine, dar pe dinăuntru clocotești, îți ascunzi mânia. Dacă afirmi, „Da, sigur... nici o problemă", când de fapt vrei să spui „La naiba, asta-i o porcărie!", nu faci altceva decât să-ți maschezi sentimentele negative, să-ți înghiți mânia și să ți-o reprimi.

Această trăsătură ilustrează faptul că mânioșii nu sunt sută la sută răi, ci chiar capabili să se poarte foarte frumos. Iată ce le seduce pe femei să se mărite cu bărbați abuzivi și pe angajatori să angajeze pe cineva care se vădește în final a fi nepotrivit. Pe de altă parte, este și lucrul care dovedește că oamenii mânioși pot să devină mai buni.

Gândiți-vă aici la manipulatorul clasic chitit să se răzbune. Gândiți-vă la copilul care-i spune profesorului său că își va ajuta colegul de clasă sau că va rămâne după ore pentru a pregăti serbarea de a doua zi. Uneori, acești copii vor realmente să se poarte frumos, dar, dacă un copil n-are nici pe departe intenția să dea o mână de ajutor și „uită" deliberat să-și facă apariția mai târziu, el îl manipulează pe profesor, dând impresia de „copil cuminte" atunci când acest lucru contează și, probabil, zădărnicind planurile sau satisfacția celorlalți. Mai ales atunci când profesorul n-are de unde ști cum s-au terminat lucrurile, se prea poate ca acela care are câștig de cauză să fie copilul, pentru că nimeni altcineva în afară de el însuși n-are habar de șiretenia lui. Sigur, oamenii fac acest lucru și fără să-l plănuiască deliberat. Bărbații

le spun femeilor cu care au ieșit prima oară că le vor suna. Ei nu simt că pot fi sinceri cu ele și da, le-au sedus, dându-le speranțe. Conduita și rezultatul final ar fi mult mai rele dacă bărbatul ar duce-o cu vorba pe femeia în cauză, obținând din relație mai mult decât a oferit el și făcând-o să se aștepte la un ipotetic viitor împreună, când el de fapt nu voia decât să se distreze nițel. Acest exemplu este departe de-a fi unul patologic, ba e chiar perfect inocent, dar ilustrează totuși modul în care pot fi răniți oamenii, atunci când alții se comportă incongruent.

## Cum se instalează mânia latentă

Acum că știm câte ceva despre felul în care mânia își parcurge circuitul prin noi, vom căuta să vedem din ce cauză a ajuns mânia, în primul rând, să fie disimulată, abordând inclusiv problema părinților, a copiilor și a acelor familii unde exprimarea pe față a sentimentelor nu era încurajată în casă — familii unde mânia era sau încă mai este prezentă în plan emoțional și nu doar ocazional, ci sub forma unui tipar de conduită problematic. Copiii care își ascund ostilitatea sub o pojghiță de aparentă bună-creștere nu ajung niciodată să scape de acest obicei. Nedeprinzând nicicând strategii mai bune de a face față situației sau abilități pentru exprimarea sinelui, ei se pot transforma în adulți care, dedesubtul aparențelor seducătoare, nutresc intenții vindicative. Da, acumularea poate să dureze *chiar atât de mult...* și să reziste mai departe. Sau poate fi vorba de adulți care erau răutăcioși în copilărie, dar între timp au învățat să-și mascheze răutatea cu agresivitate pasivă.

Dar, așa cum am mai arătat, pentru ca mânia să aibă efect, ea trebuie să servească unui scop — nu întotdeauna unul bun, atenție, dar cu toate acestea un scop. Noi am identificat șapte funcțiuni ale mâniei.

## Mânia ascunsă care protejează

Când oamenii se trezesc într-un impas, de obicei e pentru că un lucru care le-a adus în trecut exact efectele scontate acum nu mai funcționează la fel de bine.

Connie, de pildă, și-a făcut un obicei din a-și ascunde adevăratele gânduri și sentimente pe vremea când era mică, pentru că se afla tot timpul în umbra fratelui ei mai mare — care se presupunea că nu greșește niciodată și cu care ea nu se putea compara. Tăcerea ei cuminte a ajutat-o să treacă cu bine prin colegiu, dar acum, ca femeie măritată, așteaptă de la soțul ei George să-i poată citi gândurile. Strategia din copilărie nu mai funcționează însă chiar atât de bine acum, când e adultă. Connie trebuie să spună ce gândește, să-i spună lui George de ce are nevoie sau la ce se așteaptă, în loc să spere că el va ghici corect. S-ar putea ca ea să aibă nevoie de ajutor în a deprinde asemenea abilități complet noi, pentru că obișnuințele sau strategiile de apărare menite să ne apere când eram copii nu au decât o utilitate foarte limitată ulterior în viață. Despre agresivitatea pasivă se spunea altădată că ar fi „o metodă de apărare imatură", fiindcă este indirectă, dar în același timp și contraproductivă, sortită din start eșecului.[2]

Uneori existența mijloacelor de apărare are și alte motive. S-ar cuveni ca adulții să fie aceia care să-i protejeze și să-i apere pe copii. Din nefericire, unii copii nu

sunt deloc protejați, iar când se simt în pericol din punct de vedere emoțional, ei vor recurge la următoarele mijloace de apărare:

- Blamare („El a făcut, nu eu!")
- Negare („Nu, nu eu.")
- Proiecție asupra altcuiva („Eu nu sunt rău, *tu* ești rău", atunci când un alt copil se poartă așa cum trebuie)
- Reprimare („Nu vreau să vorbim despre asta!")
- Deplasare către un substitut („Păi bunica a zis că am voie!")
- Căutarea unor justificări raționale sau „raționalizare" în vocabularul de specialitate („Nu pot să nu fac așa, fiindcă...")
- Retractare (copilul pune o întrebare în clasă, folosind un cuvânt provocator, după care „o drege" susținând „Am întrebat și eu, n-am dat cu parul" sau „N-am vorbit serios... chiar nu mai știți de glumă?")
- Izolarea afectului („Nu mă deranjează că m-a bătut... serios!" Când un copil vorbește cu nonșalanță despre un eveniment traumatic, căutând prin aceasta să se izoleze de propriile emoții.)
- Formarea reacției (băiețelul s-a înamorat de o fetiță, dar neagă acest lucru în fața prietenilor lui și susține că n-o poate suferi, ba chiar o necăjește cu orice ocazie, fiindcă îl stinghерește ideea de-a fi îndrăgostit de ea — ceea ce ilustrează mascarea unui sentiment prin adoptarea comportamentului contrar.)

În unele cazuri, folosirea unor asemenea mijloace de apărare s-ar putea să nu aibă nici o legătură cu dorința de securitate, ci să fie pur și simplu un mod de a trece

prin copilărie. Este important să facem deosebirea între un copil ale cărui abilităţi de exprimare se află încă în formare şi un copil care s-a fixat deja într-un tipar comportamental negativ.

Atunci când un copil este exagerat de protejat, acest lucru va pune alte probleme, când adolescentul şi apoi tânărul adult se va simţi în impas. Părinţii care nu îngăduie rădăcinilor şi aripilor să crească stimulează ambivalenţa la fiul sau la fiica lor, care va vrea să fie independent/ă, dar nu va cunoaşte nici un alt loc la fel de sigur ca depedenţa de alţii. Uite la Sam, de exemplu, căruia mama şi tata, oameni severi, i-au înăbuşit din faşă dorinţa să devină fotograf profesionist şi să studieze artele plastice în liceu. Majoritatea părerilor lui Sam erau contrare concepţiilor părinţilor lui, dar când a încercat să se desprindă şi să-şi statornicească propria identitate, dezaprobarea lor l-a făcut să sufere îndeajuns de tare încât să-l ţină mai departe prizonier. Sam a tăcut şi n-a mai spus nimic, ca să se apere de nesfârşitele predici, dar pe termen lung părinţii lui şi-au afectat grav relaţia cu fiul lor. După mulţi ani petrecuţi în casă cu „o mamă care-l sufoca", aşa cum el însuşi a admis mai târziu, Sam s-a mutat în celălalt capăt al ţării şi s-a înscris la un liceu de artă.

După dr. Scott Wetzler, un tipar ce pare să fie prezent la mulţi bărbaţi ce nutresc în secret sentimente de mânie este cel al unei mame excesiv de apropiate şi al unui tată ceva mai distant, care a lăsat în sarcina mamei cea mai mare parte a rolului de părinte.[3] Posibil ca acest tipar să fie valabil şi în cazul femeilor, deoarece pot exista implicaţii mai târziu în viaţă, dacă o persoană ca Sam, atunci când are de-a face cu deţinători ai unor poziţii de autoritate, îi consideră la fel de „băgăcioşi" şi de sâcâitori ca părinţii lui.

## Mânia ascunsă ca reacție

Când căminul în care crește un copil nu este un loc unde el să se simtă în siguranță, iubit și protejat, ci dimpotrivă, un sălaș al abuzurilor fizice, emoționale și sexuale, unde starea de furie se bucură de foarte multă atenție și își arată puterea, nevoia copilului de a-și ascunde mânia este un semnal al stresului — nu doar în chip de apărare, ci și ca reacție la asemenea episoade. Oricât ar părea de ciudat, copiii încep adeseori să se identifice cu adultul ostil care îi crește, fie că le este părinte sau nu. Ei acceptă ceea ce li se întâmplă și rămân convinși că, dacă vor spune cuiva ce se petrece, vor avea și mai mult de suferit — abuzurile nu vor face decât să se înmulțească. Desigur, nu toate victimele abuzului din copilărie sfârșesc prin a deveni oameni pasiv-agresivi. Pe unii, perioadele grele din viață îi țin pe loc, în timp ce pentru alții asemenea incidente sunt o sursă de tărie, ca să treacă mai departe și să le lase în urmă.

Dificultățile de mai târziu își pot avea rădăcinile și într-o copilărie unde a existat un handicap sau altceva care l-a făcut pe copil să se simtă diferit de ceilalți. Dacă am lua foarte în serios mesajele pe care Fred Rogers i-a învățat pe copii să le țină minte, ne-am da seama că fiecare dintre noi este „special", fiecare dintre noi este „așa cum trebuie să fie" și, așa cum spune Rogers într-unul dintre cântecele lui, „trupul tău e special și la fel e și-al meu".[4] Perfect de înțeles, copiii care au un handicap intelectual, un defect de vorbire, de auz sau de vedere, o întârziere în dezvoltarea psihomotorie sau o altă problemă, pot începe să se simtă năpăstuiți de soartă — dacă nu sunt învățați în mod judicios cum să facă față greutăților și să-și exploateze calitățile. Profesorii

cărora le lipseşte perspectiva adecvată s-ar putea să eticheteze pripit mânia unui copil drept „o simplă problemă de conduită". Înţelegerea factorului declanşator este crucială în ameliorarea situaţiei pentru copil, pentru profesor, pentru colegii de clasă şi chiar pentru părinţi.

„Handicapurile îi împiedică, la şcoală, pe copii sau pe adolescenţi să atingă obiectivele de dezvoltare corespunzătoare fiecărui stadiu de evoluţie, în cadrul de timp aşteptat. Acest lucru este cu deosebire valabil în cazul celor cu deficienţe ale capacităţii de învăţare şi cu tulburări emoţionale, pe care ceilalţi nu le sesizează ca handicapuri", scriau Nicholas J. Long şi Jody E. Long în cartea lor *Managing Passive-Aggressive Behavior of Children and Youth at School and Home* („Educarea conduitei pasiv-agresive a copiilor şi tinerilor în mediul şcolar şi familial").[5] Ca specialist practician în psihologie infantilă, eu am văzut numeroşi copii a căror frustrare s-a născut şi s-a intensificat din cauza subperformanţei lor şcolare (sau chiar din nereuşite pe terenul de sport) şi, uneori, stima de sine a acestor copii a scăzut îngrijorător. Relaţiile cu congenerii lor şi viaţa lor de familie au avut, de asemenea, de suferit. Oricine se confruntă cu un handicap trece printr-un proces normal de doliu sau „suferinţă a pierderii", asemănător cu cel descris de regretata Elisabeth Kubler-Ross în cartea ei de-o importanţă crucială *On Death and Dying* („Despre moarte şi a muri").[6] Stadiile pe care le-a descris ea sunt: negare, mânie, negociere, deprimare şi acceptare. Împăcarea cu gândul că ai un handicap este un proces foarte asemănător. Medicul Larry B. Silver, care practică psihiatria în Maryland şi Washington, D.C., scrie în cartea *The Misunderstood Child* („Copilul greşit înţeles") că părinţii trebuie să-şi analizeze atent propriile reacţii la un handicap de învăţare şi că reacţiile predominante în cele mai multe cazuri sunt

în număr de trei: negarea (de exemplu: „Nu, nu se poate să fie adevărat!"), mânia („De ce tocmai eu?", „De ce tocmai copilul meu?") și sentimentul de vinovăție („Probabil că e vina mea").[7] Părinții trec prin stadii ale mâniei și atunci când personalul didactic încearcă să-i ajute, văzând că nu sunt pregătiți să accepte problema copilului lor. De asemenea, s-ar putea să trăiască un teribil sentiment de frustrare și atunci când, încercând să susțină public necesitatea unor amenajări mai bune pentru cei handicapați sau a unei educații speciale, întâmpină opoziție și/sau ignoranță.

## Mânia ascunsă ca etapă de evoluție

Gândindu-vă acum la conduitele descrise în această carte: lene, uitucenie, tărăgănare la nesfârșit, iritabilitate permanentă... nu vă vine în minte nici un adolescent? Creșterea fizică petrecută în anii adolescenței se catapultează adeseori cu mult dincolo de maturitatea emoțională. Nemaifiind deja copii, dar încă neputând să-și satisfacă singuri trebuințele psihologice sau financiare, adolescenții tânjesc după libertate, dar le pare bine și că există niște limite. Azi îi vezi cum fac caz de independența lor, pentru ca mâine să-i auzi: „Tata, poți să mă ajuți, te rog?" sau „Mami, mă iei și pe mine cu mașina la mall?" Ia-i la mall-ul despre care e vorba, după care păzea! dispari cât mai rapid de lângă ei, fiindcă majoritatea adolescenților vor să fie cât mai departe posibil de părinții lor.

Pendularea aceasta constantă între cele două extreme ale apropierii–îndepărtării emoționale este cea care-i determină pe adolescenți să pună mereu la îndoială

autoritatea (a părinților, a profesorilor, a factorilor de răspundere), să cedeze ocazional în fața presiunilor congenerilor spre conformare sau să devină posaci și prost dispuși în timp ce trec prin toate acele tumultoase transformări fizice, psihice, sociale și bineînțeles neurologice, atât de caracteristice vârstei.

Oscilarea permanentă între aceste două extreme este în totalitate normală. Un anumit grad de comportament pasiv-agresiv a fost dintotdeauna parte a procesului prin care intrăm în stadiul de adulți. Atunci când copiii ajung la independență, această răzvrătire pe muteşte încetează, de obicei, și în cea mai mare parte a timpului ei încep să adopte idei de-ale părinților pe care înainte le respingeau. Da, așa este. Foarte posibil să aprecieze tot ce ați făcut pentru ei, odată ajunși și ei la treizeci de ani sau atunci când devin și ei părinți. Totuși, dacă vă îngrijorează persistența anumitor genuri de comportament — opoziție, refuzul de a comunica, mânie mocnită și alte manifestări supărătoare — la copilul dumneavoastră adolescent, este întotdeauna mai bine să stați de vorbă cu psihologul de la școala copilului sau cu medicul pediatru care-l are în grijă. Voi reveni asupra acestei chestiuni ceva mai departe în carte.

## Mânia ascunsă în căutare de atașament

De regulă, copiii foarte mici se atașează puternic de adulții care îi îngrijesc, legătura dintre ei fiind deja foarte solidă la vârsta de nouă luni, dar în lucrările semnate de Mary Ainsworth, Mary Main și Jude Cassidy se face distincție între trei tipuri de atașament instabil: copilașii care îi resping sau îi ignoră pe îngrijitorii lor (atașa-

mentul evitant), copiii supărați și care nu se lasă consolați (atașamentul ambivalent sau opoziționist) și copiii derutați care nu știu ce s-a întâmplat cu îngrijitorii lor (atașamentul dezorganizat sau dezorientat).[8] Desigur, problemele de atașament ar putea fi provocate și de conduita unui îngrijitor sau de deficiențele copilului (autism, spre exemplu).

Numeroase studii vin în sprijinul ideii că, cu cât atașamentul este mai puternic, cu atât mai reușite vor fi interacțiunile copilului de-a lungul vieții, stând mărturie în acest sens gradul sporit de empatie și încredere, mai multă siguranță de sine, relații de mai bună calitate și mai puține conflicte, precum și mai puține probleme de comportament. Așadar, dacă atmosfera din familie este una ostilă sau copilul nu are o legătură strânsă și afectuoasă cu părinții lui, unicul mod în care-și poate manifesta nemulțumirea este pe tăcute, lăsând mânia să-i picure afară din suflet în doze mici — uneori chiar fără să știe măcar că o face. Copiii cronic deprimați, care și-au pierdut pofta de viață, au căpătat o viziune sumbră asupra lumii, în care nimic nu depinde de ei... și, la urma urmei, ce rost are? Fiți cu mare grijă, dacă unui copil „cupa vieții" i se pare pe jumătate goală și întunecată, în loc s-o vadă pe jumătate plină cu speranțe și promisiuni!

## Mânia ascunsă când apare o schimbare greu de acceptat

Schimbarea dinamicii familiale poate și ea să provoace mânie latentă. Când vă reuniți toată familia, cu părinți, bunici și nepoți, nu vi se întâmplă să alunecați pe nesimțite într-o postură de mult uitată, de pe vremea când

erați dumneavoastră înșivă copii? Dacă un frate mai mic crește, însă cei mai mari încearcă să restabilească „ordinea importanței" cu care erau obișnuiți, se întrevăd nori negri la orizont. Oare de ce în unele familii vârstele trec lin și membrii lor se împacă bine până la sfârșitul vieții, pe când altele nu reușesc să facă față schimbărilor de rol familial?

Theodore Millon și coautorul său Roger D. Davis ne-au propus câteva posibile explicații ale acestei conduite negative, într-o carte care-a apărut în 1996 (vezi anexa și notele capitolului). „Mulți negativiști au avut senzația că fuseseră «înlocuiți» de un frate mai mic și că părinții lor și-au retras afecțiunea, redirijând-o spre copilul nou-născut", scriau cei doi, subliniind că, de regulă, apar sentimente puternice de gelozie și ranchiună.[9]

Probabil că unii copii își doresc cu atâta ardoare să fie considerați „buni și cuminți", încât nu pot risca să fie sinceri. Nimeni nu i-a întrebat *pe ei* dacă voiau un frățior sau o surioară, care acum le-a luat locul în centrul atenției și toată lumea le aduce cadouri, în timp ce ei s-ar putea să primească mai puțină atenție și mai multe însărcinări. Stai nițel, să iasă din cameră mami sau tati, că îți arăt eu ție — copilul cel mare s-ar putea să-l necăjească voit pe cel mic. În fond, ce se poate întâmpla, dacă e prins asupra faptului? Vă amintiți lista cu mijloacele de apărare? Va găsi el la repezeală ceva — de exemplu, va retracta („Zău n-am vrut s-o lovesc") sau va căuta justificări raționale („N-am avut ce să-i mai fac, dacă mi-a scăpat jucăria din mână"). Millon și Davis sugerează că ținta reală a acestui resentiment deplasat s-ar putea să *nu* fie frățiorul mai mic, ci, de fapt, părinții înșiși.[10] Din nou, riscul de a-i înfrunta direct pe mama și pe tata este prea mare, iar copilul mai mic reprezintă o țintă mult mai ușoară pentru o asemenea mânie.

## Mânia ascunsă ca mod de comportament învățat

Toți suntem produsul mediului în care trăim. La nivelul Statelor Unite, atitudinile și normele diferă între ele în funcție de regiuni. Anumite tipuri de cultură corporatistă și, cu siguranță, ospitalitatea sudistă ne transmit mesajul gesturilor de curtoazie socială — servirea zâmbitoare. „A fost plăcerea mea" a devenit un motto al lanțului hotelier Ritz Carlton, unde în mod evident angajații au învățat mesajul de a-i servi cu plăcere pe clienți, chiar dacă au o zi infernală. Clientul are întotdeauna dreptate — conform clișeului din branșă. Sau nu? Dacă ești angajat în domeniul serviciilor și trebuie să înghiți tot timpul, fără să clipești, orice îți pune sub nas publicul consumator, s-ar putea să constați că te împinge să devii nemulțumit de munca pe care-o faci, să te simți foarte repede jignit sau să nutrești sentimente ostile față de cei care s-au purtat urât cu tine. Mda, cine vorbea de „produsul unui mediu negativ"?...

Este extrem de important totuși să nu considerăm că un comportament ar fi pasiv-agresiv decât după ce am verificat să nu existe și alte posibile rațiuni pentru apariția lui. Cultura ar fi una. Anumite tipuri de cultură socială îți instilează un sentiment de respect față de cei mai în vârstă decât tine, care depășește standardele culturale occidentale. În societățile asiatice, de pildă, copiii sunt învățați să nu pună la îndoială ce le spun cei mai mari decât ei sau să le conteste autoritatea, fiindcă ar fi dovada unei grave lipse de respect. Vă dați seama cât de dăunătoare ar putea fi o prezumție inexactă, dacă, profesor fiind, ați avea un elev neobișnuit de tăcut? Copilul s-ar putea să se simtă frustrat, din cauza acestui

tipar învățat de a păstra tăcerea, în timp ce alți copii ridică mâna și exprimă opinii contrare.

Copiii pot avea sentimente de mânie provocate de cauze ce țin de mediul cultural și atunci când trebuie să plece dintr-o comunitate izolată, unde s-au simțit înțeleși și feriți de pericole din punct de vedere emoțional. Dacă se izbesc de prejudecăți împotriva culturii lor de proveniență, a credinței lor sau a altor diferențe, s-ar putea să fie tentați să ascundă unele aspecte intrinseci ale propriei identități, din dorința de a se integra în noul mediu. În același timp, însă, nu-i exclus să aibă remușcări în privința acestei alegeri și să-i înfurie atât propria neliniște, cât și incapacitatea altora de a-i accepta așa cum sunt.

Părinții au, desigur, cea mai mare influență asupra comportamentului învățat. Dacă un copil nu te vede niciodată perseverând calm în analiza unei probleme, până ce ajungi la o soluție, ci dimpotrivă, te vede tunând și fulgerând, pufnind nemulțumit, ocolind orice discuție dificilă, trântind ușii sau spunând „n-am nimic" (cu un zâmbet mânios pe față), atunci la exterior întărești mesajul că mânia este un lucru rău. Dacă un copil continuă cu un comportament nepotrivit și indirect mult peste limita care marchează caracterul trecător, de stadiu normal al dezvoltării, atunci copilului respectiv îi lipsesc deprinderile care să-i atragă o atenție pozitivă. Foarte probabil, i-au fost întărite comportamentele greșite.

## Mânia ascunsă datorată altor factori

Copiii cărora le lipsesc posibilitățile adecvate de a deprinde abilități sociale sunt de asemenea mai expuși riscului de a-și ascunde mânia. Izolați din cauza ampla-

sării geografice, a absenței unor tovarăși de joacă de aceeași vârstă sau a altor împrejurări, joaca acestor copii îmbracă forme solitare, în loc să fie una în care copilul învață să dea și să primească, să recunoască indicii subtile ale dorințelor și intențiilor celorlalți, și să-și dezolte empatia. Sigur, un copil poate fi creativ și imaginativ de unul singur sau, uneori, poate găsi căi de-a depăși situația, adaptându-se la tovarăși de joacă mai mari sau mai mici decât el. Jocul cu alți copii îl ajută să-și dezvolte abilități sociale adecvate.

Consecvența atitudinilor adoptate de părinți, educatori și alte persoane care se îngrijesc de copii este, de asemenea, absolut esențială. Gândiți-vă cum ar fi dacă ar trebui să serviți în același timp doi șefi diferiți între ei. Toată lumea are de pierdut. Cam așa se întâmplă și cu copilul care primește un anumit mesaj de la mama, un altul de la tata și eventual un al treilea de la bonă sau de la educatoare. Pe bună dreptate, copilul se simte derutat și adoptă o atitudine ambivalentă. Acești copii trebuie să fie tot timpul „cu ochii-n patru", pentru că s-ar putea să se aleagă cu exact opusul a ceea ce te-ai aștepta de obicei. Exact când își închipuiau că au făcut o treabă bună, vine tata și le trage un perdaf. De fiecare dată când cred că o să fie lăudați la școală, se trezesc cu o notă mică în carnet, doar pentru că profesorul (sau părintele de acasă) nu este consecvent. Această lipsă de constanță stimulează sentimentul de frustrare al unui copil.

Datoria părintelui este să-l ajute pe copil să-și lămurească sentimentele, nu să fugă de ele pentru că sunt atât de complexe și de greu de înțeles. „De multă vreme am credința că orice lucru, dacă poate fi menționat, atunci poate fi și stăpânit", a spus regretatul Fred Rogers, într-un articol din *The Journal of Family Communications*.[11] Cât adevăr în spusele lui! Firma fondată de Rogers,

*Family Communications*, oferă multe resurse din domeniul metodologiei de control al stărilor de mânie, special concepute pentru copii, și pe care le puteți găsi în lista de la sfârșitul cărții.[12]

## Transformarea unei copilării afectate de mânie

Dacă ați crescut cu obiceiul de-a vă scutura de mânie ca și cum n-ar merita să vă consumați energia cu ea sau căutând s-o exprimați într-o manieră subtilă, poleită frumos pe dinafară sau chiar în mod sarcastic, nu e niciodată prea târziu pentru a vă schimba felul în care vă controlați stările de mânie. Citiți mai departe, fiindcă în capitolele următoare vă vom oferi sfaturi practice despre cum să vă consolidați relațiile de familie, să vă diminuați sensibilitatea de reacție și să încurajați exprimarea deschisă.

În încheierea discuției noastre despre copilărie, vă amintiți de Carlos, personajul pomenit la începutul capitolului? Din câte spune Rosa, soția lui, Carlos se văicărește tot timpul și pe ea o îngrijorează comportamentul lui oarecum copilăros, dat fiind că doar rareori ia decizii ferme, ca un adult care știe ce vrea, și adeseori se poartă ca un copil care cerșește afecțiunea celor din jur. Până și sora lui mai mică spune că e pasiv-agresiv. Carlos zice că pur și simplu ăsta-i felul lui de-a fi. Îi place ca Rosa să-i dea atenție. Și ce mare lucru?... Credeți că s-ar putea să existe unele rădăcini din copilărie la problema lui Carlos, despre care vorbim aici? Ca să nu fim acuzați de prejudecăți împotriva vreunuia dintre sexe, credeți că Rosa îi găsește nod în papură bietului ei soț?

Uneori e greu de spus. Așteptările dictate de norma culturală s-ar putea să joace un rol în mariajul lor, dar la fel de bine s-ar putea să intervină și unele probleme întâmpinate în trecut cu părinții sau cu sora lui mai mică. Nevoia lui de-a căuta mereu aprobare sau atenție ar putea avea rădăcini în sentimentul că a fost înlocuit de surioara nou-venită în familie. Mulți frați mai mari (sau surori) se simt pe nedrept privați de ceea ce li se cuvine, deci vor încerca într-o sumedenie de feluri (mult prea adesea negative) să atragă atenția. Când cineva se plânge de dureri surde și de junghiuri s-ar putea, pe de o parte, să revină la acea perioadă din copilărie când adultul care-i purta de grijă se ocupa imediat să-l aline, ori de câte ori cădea sau se zgâria. Chiar și cu părinții mai puțin consecvenți în conduita lor față de copil, de obicei tot se întâmpla ca mama sau tata să vină repede și să-l aline cât de cât. Gândul reflex este următorul: dacă mi se dădea atenție când eram mic, spunând că mă doare ceva, poate că și acum voi obține același lucru!

## Nevoi copilărești

Adeseori, copiii se poartă nepotrivit din cauza unor nevoi nesatisfăcute sau a unor lucruri de care le este frică, iar dacă aceste conflicte nu se rezolvă până la intrarea în maturitate, adultul mânios le-ar putea părea celorlalți imatur, în încercarea lui de a evita exact aceleași lucruri care îl înfricoșau altădată. Adulții de acest fel s-ar putea să caute în continuare, chiar fără să-și dea seama că o fac, rezolvarea la care n-au reușit să ajungă niciodată când erau copii. În tabelul de mai jos noi descriem

ceea ce este posibil să vedem de obicei și de unde provine această comportare.

| Nevoi | Se teme de/evită | Ce se vede |
|---|---|---|
| • Să re-creeze o experiență de pe vremea când era copil<br>• Să fie considerat „copil bun și cuminte"<br>• Independență, deși se simte totuși dependent | • Să fie iubit în mod condiționat<br>• Să-și piardă statutul în familie<br>• Sentimentul de neputință<br>• Nepricepere („niciodată nu faci lucrurile ca lumea")<br>• Responsabilitate | • Vrea să i se poarte de grijă<br>• Transferă problemele asupra altora<br>• Caută aprobare<br>• Dureri surde și junghiuri, văicăreală, anxietate<br>• Ambivalență, șovăială, rezistență<br>• Nu vrea să ia decizii |

Plecând de la cele câteva mici amănunte pe care le cunoaștem despre familia lui Carlos, am putea spune că el re-creează, probabil, unele experiențe din copilărie, pentru a obține atenția grijulie și protectoare din care poate că a pierdut o parte, o dată cu venirea pe lume a surorii lui mai mici. Câteodată i-ar plăcea, poate, să se simtă dependent de Rosa, lăsând-o pe ea să ia deciziile, dar alteori preferă să hotărască singur pentru sine. Dacă acest tipar de conduită continuă de-a lungul a mai mulți ani, atunci se prea poate să-i pară un pic cam imatur Rosei, care vrea ca el să-și asume o mai mare responsabilitate,

în special dacă plănuiesc să aibă copii. Totuși, situația nu este fără speranță. De fapt, înțelegerea propriei copilării și a necazurilor care s-ar putea să izvorască din experiențele de atunci le poate aduce o extraordinară ușurare multor oameni.

Locul de unde venim nu definește neapărat locul spre care ne îndreptăm. Nimeni nu scapă din anii copilăriei și ai adolescenței fără măcar câteva urme de neșters. Refuzați însă să vă lăsați ținuți pe loc de evenimente independente de voința dumneavoastră! Dacă emoțiile vă sunt confuze sau le-ați ascuns în spatele unui zid de tăcere, așa încât propriile dumneavoastră împrejurări negative vă împiedică să comunicați bine în plan afectiv cu soțul/soția sau cu copiii dumneavoastră și vă diminuează empatia, nelăsându-vă să înțelegeți cum se simt alături de dumneavoastră, atunci consilierea psihologică v-ar putea fi de ajutor.

# Partea a II-a

## *Agresivitatea pasivă în contexte de viață diferite*

# Cum facem față mâniei latente la serviciu și la școală

Imaginați-vă că sunteți un foarte ocupat vicepreședinte de bancă, având în responsabilitate activitatea mai multor departamente funcționale, care trebuie să se deplaseze frecvent pentru a susține numeroase prezentări. Vă bizuiți pe subordonații dumneavoastră, inclusiv pe Kyle, cel care vă gestionează agenda întâlnirilor. Când sunteți în deplasare, îi trimiteți prin e-mail diverse solicitări, dar Kyle pare să priceapă greu și să uite repede. El lasă aceste mesaje să se adune până ce vă vedeți nevoit să-l întrebați de două–trei ori dacă a primit instrucțiunile sau materialul din partea dumneavoastră. Răspunsul lui sumar, „Am înțeles", nu vă lămurește deloc — oare la care dintre mesaje se referă? — și când îi cereți să fie mai precis, constatați că nici în replicile următoare nu vă oferă prea multe detalii.

În timpul unei discuții importante pe care o aveți cu scopul de a vedea ce este de făcut în săptămâna următoare, îl întrebați ce e cu notița „eventual întâlnire cu

domnul X" care apare în programul dumneavoastră. „Cine e domnul X? De ce la firmă?"

„N-aș putea spune sigur", răspunde Kyle pe un ton nonșalant, ignorând privirea dumneavoastră ironică.

„Poți să-mi spui mai multe despre întâlnirea pusă pe douăzeci și șase?", întrebați dumneavoastră, trecând mai departe.

„Nu știu", răspunde Kyle. Dialogul continuă de aceeași manieră timp de jumătate din convorbirea dumneavoastră de treizeci de minute.

„Kyle, e clar că nu te-ai pregătit pentru discuția noastră. Mai mult decât atât, văd că nu reușești să-mi urmezi instrucțiunile și să te ții la curent cu ce e de făcut, ceea ce te împiedică să-ți faci bine treaba... și pe mine să mi-o fac pe-a mea. Să nu mai vii fără detalii concrete despre programul meu și ce urmează să se întâmple!", îi spuneți dumneavoastră răspicat.

„Îmi pare rău. Sincer îmi pare rău. Chiar nu puteți avea răbdare cu mine?", întreabă Kyle.

„Răbdare?! Tot am răbdare de trei dăți încoace, de când te rog întruna să-ți pui ordine în lucruri și să fii mai organizat! Când nu te achiți cum trebuie de sarcini, mă faci să-mi pierd timpul degeaba."

„Mă rog, poate că dacă nu mi-ați da atâtea de făcut, aș reuși și eu să le rezolv pe toate..."

Vă mai uitați o dată tăios la Kyle. Cu o mutră nenorocită, el iese din biroul dumneavoastră, fără să fi schițat măcar gestul de-a se scuza pentru „performanța" lui lamentabilă. Câteva zile mai târziu, vă vedeți obligat să reconstituiți de unul singur detalii pe care Kyle nu s-a obosit să le menționeze în timpul discuției avute. Între timp, la secretara dumneavoastră se tot plânge lumea că v-a căutat prin Kyle și nu i-ați sunat înapoi și că materialele pe care le-ați promis în cursul prezentărilor n-au

ajuns niciodată la clienți. Curând după aceea, auziți că vi s-a făcut reclamație de către Kyle la departamentul de resurse umane, cum că-i dați sarcini în plus față de ce scrie în fișa postului lui și că nu mai poate face față stresului fizic și nervos. Durerea asta de cap era tot ce vă lipsea!

Multă lume petrece în mod normal între opt și zece ore la serviciu sau la școală, uneori chiar mai mult. Lăsând la o parte programul încărcat, dacă mai trebuie și să vă confruntați cu un șef irascibil, cu un coleg de clasă sau de grupă dezagreabil sau cu un coleg de serviciu care vă „lucrează" pe la spate, chiar că vă vine să le lăsați în plata Domnului pe toate. Din păcate, aveți nevoie de bani sau de diplomă și de ceea ce vă învață la școală, deci trebuie să strângeți din dinți și să le faceți față acestor „personalități", iar în paralel să nu vă lăsați propria conduită s-o ia razna.

În capitolul acesta vom explora cele mai bune strategii pentru a face față mâniei care pândește din umbră la doi pași de dumneavoastră, în biroul alăturat sau în banca din spate. De asemenea, vă vom îndruma și cum să evitați reacțiile emoționale care se strecoară pe furiș în conduita dumneavoastră, dacă nu sunteți atenți.

## Test-fulger: ce stil de lucru aveți?

Completați chestionarul de mai jos, pentru a vă cunoaște mai bine stilul de lucru și de comportament la serviciu sau în sala de clasă, folosind scala de calificative indicată la început:

1 nu mă caracterizează
2 mă caracterizează doar foarte puțin

3 mă caracterizează oarecum
4 mă caracterizează întrutotul

1. Mă deranjează când mi se cer diverse lucruri la serviciu sau la şcoală.
2. Prefer să muncesc aşa cum ştiu eu, ca să duc până la capăt o sarcină, chiar dacă durează mai mult.
3. Prefer să-mi ţin sentimentele pentru mine.
4. Îmi convine ce îndatoriri de muncă am şi nu caut să le sporesc.
5. Majoritatea oamenilor par să tolereze conflictul mai bine decât mine.
6. Observaţiile critice mă deranjează.
7. Atunci când mi se cere să fac un lucru care nu-mi place, nu-mi bat capul, fiindcă rugămintea poate fi dată uitării.
8. Ce contează e să pari că ai succes.
9. Aş vrea să pot schimba unele lucruri, dar sunt în stare şi să trăiesc cu ele aşa cum sunt.
10. Nu trebuie să las să se vadă când mi-e necaz sau m-am înfuriat.
11. Atunci când discuţi despre ce nu-ţi convine se creează mai multe probleme decât soluţii.
12. Sunt sceptic în privinţa unor noi însărcinări şi planuri, dacă n-am participat şi eu la definirea lor.
13. Am simţit şi înainte aceleaşi preocupări/dezamăgiri, în situaţii asemănătoare.
14. Dacă ştiu că mi se vor face observaţii care s-ar putea să nu-mi convină, prefer să lipsesc în ziua respectivă.
15. Dacă sunt lăsat s-o fac singur îmi pot face treaba mai bine.
16. Nu poţi avea încredere în cei de la serviciu/şcoală.

17. Mă simt foarte bine, știind lucruri pe care alții nu le știu și având astfel un avantaj în fața lor.
18. Atunci când nu sunt de acord, mi se pare mai eficient să recurg la sarcasm, decât să-mi spun părerea direct.
19. Aș vrea să mă simt mai sigur pe mine și în privința abilităților și a aptitudinilor mele.
20. În majoritatea timpului, îmi vine greu să le spun celorlalți ce decizii am luat.
21. Când există ceva care impune măsuri urgente, mă simt incomodat și supus unei presiuni.
22. Atunci când apar șefi/profesori nou angajați, simt nevoia să fiu foarte prudent.
23. Când cineva nu-și face bine treaba, prefer să nu zic nimic; lasă-l să dea singur cu capul de pragul de sus.
24. Dacă am făcut o greșeală, categoric nu vreau s-o discut cu șeful/profesorul meu.
25. Atunci când cineva stă de vorbă cu mine despre cum să-mi fac treaba mai bine nu mă simt în largul meu.

Faceți socoteala punctelor adunate și comparați-vă scorul cu interpretarea de mai jos.

**Un scor între 25 și 34 de puncte.** Aveți un stil foarte direct, caracterizat prin exprimare deschisă, adaptabilitate și disponibilitate către noi provocări. E puțin probabil să ascundeți prea multe lucruri și nu vă este teamă să abordați problemele într-o manieră productivă.

**Un scor între 34 și 62 de puncte.** Aveți un stil oarecum direct, dar în unele cazuri s-ar putea să vă feriți de confruntare sau să vă simțiți încurcat. Fiți conștient de acest lucru, pentru că se ajunge la rezultate mult mai

bune atunci când rămâi deschis la schimbare și ești dispus să te adaptezi.

**Un scor între 63 și 81 de puncte.** Aveți un stil oarecum indirect. Ideea de confruntare vă stânjenește. Dacă vi se pare că vă caracterizează această afirmație, poate ar fi bine să stați de vorbă cu cineva în care aveți încredere și care vă poate da o părere sinceră.

**Un scor între 82 și 100 de puncte.** Aveți un stil foarte ocolit. Chiar dacă vi se pare că pentru dumneavoastră e bine și așa, probabil ați reprimat unele frustrări de-a lungul timpului, fiindcă evitați în mod voit oameni, situații și chiar provocări ambițioase de pe urma cărora s-ar putea să aveți de câștigat. Nu refuzați mâna de ajutor care vă poate stimula asertivitatea și încrederea în forțele proprii.

## Ce ne-a făcut să fim atât de mânioși?

Când îi întrebăm pe puștanii noștri ușor impresionabili ce vor să fie atunci când vor crește mari, nu prea îi auzim spunând „doctor stresat", „angajat nemulțumit", „patron falimentar pe Internet" sau „funcționar public cinic". Schimbați ordinea adjectivelor, dacă vreți, vor rămâne la fel de potrivite. Adăugați și alte profesii sau ocupații. Mesajul în general este cel al unui curent subteran de angoasă și stres, care alimentează mânia oamenilor. În contextul mediului de învățământ, s-a constatat o creștere dramatică a numărului de studenți cu probleme de sănătate mintală, în ultimii zece-cincisprezece ani, conform datelor comunicate de Asociația Psihologică Americană.[1] Deși acest tablou general este dat de incidența

crescută a anxietății, depresiei și agresiunii sexuale, același lucru se poate spune și despre stres și mânie.

Remarca malițioasă pe care cineva a făcut-o ca să-ți ridiculizeze prezentarea, complimentul cu două înțelesuri care de fapt a fost o înțepătură prea puțin voalată, chiar și subtilul afront cu care ți se dă peste nas atunci când nu mai ai loc rezervat în parcarea firmei sau nu primești mult-râvnita invitație la cină — aceste gesturi înseamnă o descărcare a mâniei pentru unii și o incită în alții. Stresul se poate manifesta cu șeful evaziv care nu vrea să-ți dea răspunsul de care ai nevoie sau cu studentul care adoptă postura de victimă: „Tot timpul vă luați de mine." Propriile tale percepții pot fi un factor semnificativ de stres. Te simți frustrat, da, normal, dacă te consideri jignit și într-o oarecare măsură nedreptățit — dar nu cumva starea ta de mânie este mult disproporționată față de situația care-a declanșat-o? Este important să înțelegem că și inerția constituie o reacție. Inerția este un obstacol în calea atingerii țelurilor. O cantină a firmei plină de mutre posomorâte sau un salon al directorilor care parcă exală îngâmfare și egotism nu prea e de natură să-i inspire și pe alții să-și unească destinele cu cele ale firmei respective, în speranța unor realizări mărețe.

## Nota dominantă a mediului de muncă din ziua de azi

În ziua de azi, mai degrabă decât să aibă o slujbă sigură și garantată pe toată durata vieții, angajatul reprezentativ își va schimba locul de muncă de cinci până la șapte ori, dacă nu chiar și mai des. Orice carieră profesională își are propriii factori de stres.

În domeniul serviciilor specializate profesional, milioane de oameni care acordă îngrijire medicală, care îi educă pe alții și care prestează alte munci își încep fiecare zi de serviciu cu spaima că vor avea de înfruntat reclamații și chemări în judecată mânioase. Medici de care este atâta nevoie încetează să mai aducă pe lume copii sau își abandonează cabinetul, cu pacienți cu tot, pentru că nu-și pot permite uriașele prime de asigurare pentru malpraxis. Credeți că acești oameni deprinși să acorde îngrijire nu reacționează cu mânie când li se întâmplă așa ceva, având deci și ei, la rândul lor, nevoie de atenția grijulie a cuiva? Angoasa existențială difuzează astfel încet și sigur până la nivelul cetățeanului de pe stradă — contribuabilul care plătește de fapt pentru ea, la propriu și la figurat, în modalități uneori nu foarte evidente.

După ceea ce s-a întâmplat pe 11 septembrie 2001, frica de a mai lucra în clădirile de birouri foarte înalte din anumite orașe mari, precum și temerile pe care le aduce cu sine caracterul ciclic al economiei americane îi predispun pe mulți angajați la sentimente de insecuritate și frustrare, legate de locul unde muncesc. Lăsând la o parte problemele financiare, de sănătate și de siguranță, bârfa de la serviciu, lipsa de experiență și slaba pregătire a unor lucrători ne agasează pe toți. Conducerea managerială s-ar putea să instituie schimbări prost gândite, iar apoi, când productivitatea sau moralul au de suferit, aceiași manageri se feresc cu dibăcie de răspundere, ca să-și acopere deciziile ruinătoare. Să trăiești punând cu greu cap la cap cheltuielile de la un salariu la altul, ba chiar să trebuiască să umbli la contul de economii, ca să poți plăti facturile curente și îngrijirea copiilor — toți acești factori de stres îi împing uneori pe oameni să-și descarce frustrările pe cei care practic n-au absolut nici o legătură cu cauzele fundamentale ale situației lor.

Invers, atunci când îți place munca pe care o faci, când te simți sigur pe tine și în deplină securitate, când știi că aportul tău contează și că se ține cont de contribuția ta, starea de bine în plan emoțional îți crește simțitor. La fel și pentru cei care știu că oamenii lângă care lucrează sunt loiali, spun deschis ce gândesc și se respectă reciproc. Angajații cu o viață profesională bine echilibrată au totodată și rate mai înalte ale satisfacției în general și ale stimei de sine, conform unui studiu din 2002 publicat în *Academy of Management Journal*.[2]

## Banii & senzația de stres profesional

Așa cum arată datele Institutului Național pentru Sănătate Mentală, depresia îi costă pe angajatorii americani 44 de miliarde de dolari pe an.[3] Organizația de Cercetare pentru Îmbunătățirea Sănătății, o coaliție nonprofit între patronat și furnizori ai serviciilor de îngrijire a sănătății, a constatat că stresul figura ca factor de aport în 25 la sută din totalul costurilor medicale.[4] În multe medii profesionale unde se muncește sub tensiune, afecțiunile psihosomatice legate de stres, cum ar fi migrene recurente, deranjamente gastrointestinale, anxietate și depresie, obezitate, hipertensiune arterială și boli cardiace, au făcut ca primele de asigurări medicale să sară cu 30-40 la sută față de nivelul anilor anteriori. Absențele de la serviciu sunt costisitoare. În anul 2004, Asociația Psihologică Americană a constatat că unul dintre patru subiecți și-a luat măcar o zi liberă de la serviciu, pe motiv de „stres negativ care afectează sănătatea psihică".[5] Într-un studiu condus de Kathryn Rost, licențiată a Universității Colorado în știința ocrotirii sănătății, cercetătorii au descoperit că, atunci când prestatorii de

servicii medicale special pregătiți ofereau un tratament contra depresiei „augmentat" (consiliere psihologică în plus față de medicația antidepresivă sau chiar în locul acestei medicații), angajații diagnosticați cu stări depresive dădeau un randament mai bun la serviciu și absentau mai puține zile, comparativ cu cei care primeau tratamentul standard. Plusul de productivitate astfel obținut se ridica la valoarea estimată de 2 601 dolari pe angajat cu normă de timp întreagă, diagnosticat ca suferind de depresie.[6]

Cu siguranță că existența din start a unei afecțiuni exacerbează stresul profesional și epuizarea fizică și nervoasă. Când ai o boală de inimă, înseamnă că ești de două ori mai expus la depresie, iar costurile de îngrijire a sănătății cresc proporțional. Deloc surprinzător, atunci când angajatorii recunosc efectele dăunătoare ale unor pretenții nerealiste și ale stresului excesiv la care sunt supuși salariații lor, moralul acestora se îmbunătățește, productivitatea sporește, costurile de asigurări medicale scad, ratele de păstrare a angajaților cresc și firma are de câștigat în diverse alte moduri — ca să nu mai vorbim cât de mult se îmbunătățește viața de familie și sănătatea mentală a individului, ajutându-l astfel să devină un lucrător mai creativ și mai relaxat, și în mai mare măsură capabil să-și îndeplinească așa cum se cuvine îndatoririle.

## „Obsedații de muncă" și stresul legat de viața profesională

Numim „obsesia muncii" pasiunea adictivă a cuiva pentru ceea ce face, care se datorează neliniștii permanente că nici un nivel de performanță nu va fi destul de bun (ceea ce face ca munca fără întrerupere să-i ușureze din anxietate celui afectat) sau faptului că există o cultură

organizațională care le cere lucrătorilor mai mult decât pot suporta majoritatea. Indiferent de cauză, îi face pe oameni să mocnească la foc mic pe dinăuntru. Iar când în toată combinația mai apar și niște personalități dificile, se instalează extenuarea. Angoasă profesională/stres = extenuare = risc crescut să apară mânia și negativismul.

Obsedații de muncă îți vor spune că, deși le place în totalitate ceea ce fac la serviciu, ar prefera să nu trebuiască să-i dedice între cincizeci și șaptezeci de ore pe săptămână — dar parcă le-a luat cineva capacitatea de-a se concentra pe orice altceva decât munca lor! Același lucru se poate spune și despre orice urmă de normalitate în viața de familie, când pentru cei de acasă absența lor prelungită dă naștere încordării, precum și unui sentiment de pierdere și de mânie nemărturisită. Cel obsedat de muncă are pretenții foarte mari de la ceilalți, pentru că el însuși depune un efort permanent — lipsit însă de satisfacția care ar trebui să-l însoțească. Dacă nu ești niciodată mulțumit, atunci munca devine un scop în sine.

Versurile cântecului lui Harry Chapin „Cats in the Cradle" („Pisici în leagăn") vorbesc despre un copil al cărui tată este obsedat de muncă. „Aveam avioane de prins și facturi de achitat; a învățat să meargă cât eu eram plecat." Când munca intensă din afara casei este cea de care depinde tot ce se face în familie, părinții s-ar putea să fie prezenți fizic — dar nu și emoțional.

## *Cum vă puteți da seama dacă sunteți obsedat de muncă?*

1. Vă simțiți legat de munca dumneavoastră ca de-o a doua familie: puteți fi găsit la serviciu dimineața

devreme, în timpul pauzei de prânz, seara târziu și în weekend, când ați putea să vă relaxați?
2. Aveți un spirit competitiv extrem de dezvoltat? Gata să vă enervați, dacă nu vă puteți pune în aplicare planul ambițios?
3. Puneți întotdeauna munca dumneavoastră înaintea relațiilor importante, a îndatoririlor de părinte, a responsabilităților casnice?
4. Vă simțiți insuficient de bine organizat? Incapabil să vă faceți toată munca în intervalul de timp alocat?
5. Sunteți genul care nu poate să spună „nu", atunci când i se pun în față noi sarcini de muncă?
6. Vă prieșteпermanenta presiune a termenelor de realizare? Evadarea din alte zone ale vieții dumneavoastră pe care v-o permite munca?
7. Nu citiți decât cărți legate de munca dumneavoastră?
8. Există un câștig și în afara veniturilor, cum ar fi să vă puneți bine cu șeful dumneavoastră, să vă amplificați propriul sentiment al valorii personale sau putința de a face caz de ce mult timp petreceți în plus la serviciu?

E normal și de înțeles să lucrezi în plus câteodată, când există o lipsă temporară de personal, când e vorba de activități sezoniere (de exemplu, contabilul autorizat în perioada depunerii declarațiilor de venit) sau când apar cerințe noi și neașteptate, dar, de-a lungul timpului, stresul de a lucra prea multe ore pe zi se acumulează. Îndepărtați stresul pe mai multe căi:

- Conștientizați faptul că sunteți obsedat de muncă. Luați aminte la „indiciile" pe care vi le dau de înțeles membrii familiei dumneavoastră, prietenii și chiar colegii de serviciu.

- Stabiliți-vă obiective și liste cu „lucruri de făcut" pentru fiecare zi. Sarcinile îndeplinite îți dau un sentiment al realizării. Concentrați-vă pe aceste realizări, nu doar pe urcușul care vă stă în față.
- Supravegheați-vă regimul alimentar. Evitați gustările preambalate, cu glucide din zahăr rafinat, făinuri și grăsimi. „Ciuguliți" fructe și legume și beți apă des, ca să rămâneți bine hidratat. Un prânz bogat în proteine vă potolește foamea și vă menține plin de energie.
- Reduceți consumul de cofeină. Sunt sortimente de cafea care vă pot înviora prea mult și riscați o cădere drastică de oboseală mai târziu. Același lucru e valabil și pentru băuturile răcoritoare cu conținut de cofeină și pentru ceai.
- Faceți mișcare timp de cel puțin douăzeci-treizeci de minute în fiecare zi, chiar mai mult, dacă puteți. Planificați-vă dinainte timp rezervat pentru mișcare. Dacă mergeți pe jos în pauza de prânz sau măcar o bucată din drumul spre serviciu sau spre casă, ardeți calorii și eliminați stresul. Un pic de soare vă face bine și la psihic, fiindcă vă stimulează buna dispoziție.
- Dormiți cel puțin opt ore pe noapte sau atât cât ați constatat, de-a lungul timpului, că vă este necesar ca să vă odihniți suficient. De asemenea, evitați să vă duceți seara la culcare direct de la masa de lucru. Un răgaz prea scurt de trecere dinspre starea de concentrare nervoasă spre somn lasă loc stării de iritare, enervării și... da, ați ghicit: tendinței de a acționa pe baza impulsului mânios.
- Luați-vă zilnic câte-un răgaz de liniște în care să nu folosiți telefonul mobil, agenda Blackberry, pagerul, e-mailul și alte aparate, mai ales în timpul

meselor luate în familie și al momentelor petrecute cu cei de acasă.

- Luați-vă regulat vacanțe care să vă ducă departe de rutina zilnică. Căutați să vă bucurați ca de o realizare personală, atunci când faceți ceva ieșit din comun. Planificați-vă din timp unde veți pleca și nu vă abateți de la plan. Folosiți-vă perseverența energică de care dați dovadă la serviciu și pentru a fi la fel de perfect și acasă, cu familia dumneavoastră. Încărcați-vă bateriile!
- Identificați-vă punctul forte personal — ceea ce dr. Martin Seligman, bine-cunoscutul guru al psihologiei pozitive, numește „atuul-semnătură" —, adică acel lucru pe care îl faceți atât de bine, încât se poate spune că vă caracterizează. Munca dumneavoastră actuală ar trebui să fie una care fructifică exact aceste atuuri.

## Crearea unei culturi mai bune a mediului de muncă

Astăzi, mulți lucrători se văd disponibilizați prin restrângerea activității firmelor, iar volumul de muncă se repartizează pe un număr tot mai redus de oameni. Conform datelor comunicate de Institutul pentru Securitate și Sănătate Ocupațională (National Institute for Occupational Safety and Health — NIOSH), căruia Congresul S.U.A. i-a cerut să studieze aspectele psihologice ale securității și sănătății la locul de muncă, iată ce înseamnă „condiții de muncă stresante": volum mare al sarcinilor de executat; pauze rare; program de lucru prelungit; sarcini de rutină care nu au practic o semnificație utilă evidentă; utilizarea forței de muncă sub capacitatea profesională

deținută; lipsă de participare la luarea deciziilor; puține inițiative de susținere a vieții de familie a angajaților; lipsă de sprijin din partea angajatorului; îndatoriri profesionale contradictorii sau incerte; prea multă responsabilitate; nesiguranța locului de muncă; lipsa posibilităților de avansare în carieră și a celor de dezvoltare profesională și personală; schimbări rapide pentru care angajații nu sunt pregătiți; și condiții de muncă dezagreabile sau periculoase.[7]

Un mediu de muncă agreabil se poate construi atunci când există dorința de face un lucru bun și când oamenii sunt mândri de munca lor, se sprijină reciproc și participă împreună la reușitele obținute. Angajatorii pot să creeze o atmosferă unde factorii de stres care alimentează mânia latentă se vor diminua, dacă iau aminte la următoarele sfaturi:

- Implicați-i pe angajați în ceea ce se întâmplă. Respectați-i pentru experiența pe care o au. Cereți-le să participe la decizii, mai ales dacă ei vor fi cei care implementează schimbările hotărâte de dumneavoastră sau cei cărora le revine tehnologia achiziționată de dumneavoastră pentru uzul profesional.
- Ascultați-i și acordați-le o atenție activă. Un fel de a fi care exudă conștiința propriei valori și importanțe descurajează inițiativa angajaților de-a veni cu idei bune. În multe cazuri, managerii care nu au răbdare să asculte sunt oameni care de-a lungul timpului au avut impresia că părerilor *lor* nu li s-a acordat importanță, deci vor repeta tipare comportamentale manifestate în propria carieră. Opriți-vă și ascultați! În Congres, noi numim acest lucru „să te întinzi până peste culoar". Oricine o poate face.
- Alegeți optica orientată spre rezolvarea problemei, în fața celei de rezolvare a conflictului prin recurs

la putere. Încurajați exprimarea liberă a ideilor, evaluați-vă opțiunile, analizați temeinic fiecare obstacol și luați-vă deciziile în consecință. Așterneți pe hârtie soluția la care ați ajuns, puneți-o în practică și analizați-i periodic implementarea. Ajustați-o pe parcurs, dacă se impune acest lucru, și recunoașteți-vă greșelile.

- Oferiți-le oamenilor „debușee" pentru frustrare — începând cu banala cutie de sugestii și terminând cu a-i învăța pe angajați cum să comunice mai eficient, să-și afirme dorințele și nevoile și să ia decizii mai bune.

## Opt tipuri de mânie, la serviciu sau la școală

Scott Adams, artistul grafic, a ilustrat în cheie ironică angoasele care ne bântuie la serviciu, în benzile desenate *Dilbert*, care sunt atât de amuzante. Nimeni nu-și dorește să devină material pentru benzi desenate comice, dar realitatea este că la serviciu dai peste fel și fel de figuri. Noi am ales opt asemenea tipuri de personalitate despre care să discutăm aici: Iudele, Răzbunătorii, Dominatorii, Cinicii, Năpăstuiții, Pricinoșii, Muții și Vedetele. S-ar putea să cunoașteți persoane care se încadrează în chiar mai multe categorii o dată, nu doar într-una singură.

### *Iuda*

Frizerul care-și vinde salonul altui frizer este de acord să includă în contractul de vânzare o clauză prin care se angajează să nu-i facă concurență, încasează banii, dar

| Cum se comportă | Cum ar trebui<br>să-i răspundeți |
|---|---|
| • Trădează.<br>• Își asumă meritul pentru munca dumneavoastră.<br>• Colportează lucruri spuse în strictă confidență.<br>• Îi lingușește pe șefi și se poartă urât cu subordonații.<br>• Sabotează munca altora, direct sau prin bârfă. | • Țineți minte că Iuda tânjește după atenție și că are nevoie de un „podium" de pe care să domine; nu i-l oferiți pe tavă.<br>• Predați-i șefului lucrările cu propria mână, ca să-i micșorați Iudei șansele de a-și asuma meritul pentru ele; lăsați urme pe hârtie; documentați-vă munca.<br>• Confruntați-l direct, dar cu blândețe, pe „inculpat"; recurgeți la empatie pentru a preveni repetarea incidentului și fiți pregătit cu date concrete.<br>• Copleșiți-l cu gentilețe, dar fără a vă angrena în jocul lui; surâdeți — ca să nu aibă nimic ce poate fi folosit împotriva dumneavoastră.<br>• Nu bârfiți. |

apoi le șoptește discret clienților că poate fi găsit, cu foarfecele gata de treabă, într-un alt salon din cartierul învecinat, este un Iuda. În loc să zică mulțumesc că a găsit un cumpărător, omul nostru mușcă mâna care i-a dat de mâncare. Faptul că încalcă grosolan o clauză

contractuală restrictivă nu înseamnă nimic pentru el, deoarece se simte îndreptățit să profite mai departe de o clientelă care, de fapt și de drept, îi revine acum noului proprietar al frizeriei. Adeseori, Iuda seamănă cu Răzbunătorul descris în secțiunea următoare, dar diferența dintre cei doi rezidă în motivul ce-i animă — primul este motivat de dorința de a câștiga, iar cel de-al doilea, de dorința răzbunării.

## *Răzbunătorul*

Angajații pe care îi orbește dorința de răzbunare acționează în virtutea unui raționament de tipul „eu nu vreau să-mi descarc mânia pe altcineva, vreau doar să fim chit". Exemple de răzbunare ar fi să taxați un client mai mult decât s-ar cuveni, fiindcă v-a enervat cu ceva; să tundeți o clientă prea scurt, de ciudă că nu vă dă niciodată un bacșiș mai consistent; să așteptați până se organizează o ședință cu întreaga echipă, ca să dezvăluiți niște informații stânjenitoare; să sabotați dotările firmei cu care lucrați sau să excludeți intenționat pe cineva de la un eveniment important, ca să-l faceți să se simtă ofensat și/sau jenat. În 2002, ziarul *The Washington Post* a publicat un articol intitulat „Ultraje penale: afrontul cu premeditare", în care gesturile de desconsiderare sunt caracterizate oricum altfel decât „palme pe față" — mai degrabă, „demonstrații de forță pasiv-agresive, jignind prin omisiune, ca atunci când «pierzi din vedere» să trimiți o invitație, uiți să menționezi contribuția cuiva sau neglijezi să dai un telefon de curtoazie."[8]

În cartea lor intitulată *Counterproductive Work Behavior* („Comportament contraproductiv la serviciu"), Suzy Fox

| Cum se comportă | Cum ar trebui să-i răspundeţi |
|---|---|
| • Îşi descarcă mânia, atunci când este provocat şi se simte din ce în ce mai neputincios.<br>• Obstrucţionează atingerea obiectivelor, încalcă norme şi promisiuni, refuză să coopereze.<br>• Sabotează, „îi duce cu preşul" pe ceilalţi, îi pune în situaţii jenante.<br>• Se ridică împotriva puterii sau a statutului socio-profesional, face remarci insolente sau ireverenţioase, critică şi combate prin gesturi făcute pe ascuns sau pe faţă.<br>• Îşi raţionalizează propria comportare ca fiind „autoapărare". | • Dat fiind că răzbunarea are adeseori ca obiect impresia de nedreptate, rezistaţi tentaţiei de a-l ataca la nivel personal.<br>• Întrebaţi-l ce i se pare corect şi ce nu.<br>• Insistaţi pe comunicarea sinceră, dar fără mânie.<br>• Trageţi-l la răspundere pentru faptele sale, dar fără să vă mâniaţi. |

şi Paul E. Spector discută despre răzbunare, trăgând concluzia că aceasta este o conduită cu anumite scopuri în spatele ei, printre care obstrucţionarea obiectivelor comune şi încălcarea regulilor, a normelor sau a promisiunilor, precum şi încercarea de a submina statutul

socio-profesional sau puterea cuiva. Totuși, persoana revanșardă ar putea să-și justifice rațional acțiunile ca fiind de autoapărare, însă pe baza unor convingeri sau impresii nefondate, și nu a realității de fapt. Adeseori, există o impresie de nedreptate.[9]

După dr. Richard Driscoll, care profesează psihologia și studiază problematica conflictului interpersonal la Knoxville, statul Tennessee, cel care susține că „nu s-a supărat" poate resimți realmente un dor de răzbunare, izvorând din senzația că a fost tratat incorect. Prin urmare, e de datoria lui să-și verse năduful pe ceilalți. Deviza lui? Cine nu e cu mine, e împotriva mea. „Într-o stare de mânie, ei sunt mai susceptibili să se simtă provocați și să contraatace", spune Driscoll, asemănând această situație cu o încăierare veritabilă între două pisici, în care, dacă încerci să le separi pe combatante, e foarte probabil să ajungi să fii zgâriat de propriul animal aflat în dispoziție de atac. Dacă ești în postura angajatului mânios, spune tot Driscoll, cheia constă în a învăța să spui ce te-a înfuriat, dar lăsând la o parte mânia.

## *Dominatorul*

Atunci când șeful alege drept dată de organizare a unei ședințe obligatorii pentru toată lumea exact ziua de vineri dintre o sărbătoare oficială ce cade într-o joi și sfârșitul de săptămână, știind prea bine că o mulțime de oameni vor rata astfel un weekend prelungit, avem un exemplu de Dominator. Cam același lucru se poate spune despre ședința convocată în pripă pentru ora patru și jumătate, vineri, când lunea urmează să fie zi liberă — o situație care-ar putea fi considerată un caz de manipu-

| Cum se comportă | Cum ar trebui să-i răspundeţi |
|---|---|
| • Manipulează ca să controleze.<br>• Pretinde să i se facă pe plac, ameninţă şi recurge la putere.<br>• Se luptă cu propria nelinişte, poate fi copleşit de exigenţele culturii organizaţionale sau ale postului ocupat.<br>• Îşi descarcă propriile frustrări.<br>• Îi lipseşte siguranţa de sine, atunci când nu are puterea de control. | • Rezistaţi tentaţiei de a-i împărtăşi mărturisiri „venite din suflet", chiar şi atunci când îşi pune farmecul la bătaie, fiindcă s-ar putea s-o facă în propriul interes, ca să vă manipuleze.<br>• Găsiţi un teren comun, pe care să vedeţi lucrurile la fel; din când în când, fiţi de acord cu Dominatorul.<br>• Determinaţi-l să vă susţină ideea, arătându-i în ce fel îi serveşte şi intereselor lui. |

lare, pretenţii excesive, demonstraţie de forţă şi poate chiar ameninţare (dacă te opui sistemului, cu siguranţă îţi asumi nişte riscuri). A cauza asemenea inconveniente şi a face deliberat ceva care să-i agaseze pe alţii reprezintă un mod indirect de a-ţi defula propriile frustrări, trecându-le asupra altora.

Angajata care periodic anunţă că „nu se simte bine", nu face decât minimul necesar pentru a-şi păstra slujba până când va putea să se pensioneze de vârstă şi „i se fâlfâie imperial" că absenţele ei te obligă pe tine să stai peste program, este de asemenea tipul Dominatorului. Dacă problema se pune întotdeauna în termenii a ceea

ce are *ea* nevoie, atunci se amestecă aici și un strop de individualism combinat cu „vedetismul" despre care vom vorbi mai departe. Sunt oameni care muncesc exact atât cât trebuie ca să-și păstreze postul, dar ferească sfântul să ridice un deget în plus, rămânând pur și simplu „la limită": nu chiar atât de slabi performeri încât să fie concediați, dar abia un pic mai buni decât e necesar ca să rămână angajați. Printre indivizii pasiv-agresivi se întâlnesc frecvent cazuri de oameni în care ocupă un post sub capacitatea lor de muncă.

## *Cinicul*

Cei care fac lobby își propun țeluri înalte pentru a-i convinge pe ceilalți și sunt obligați să-și păstreze relații bune cu ei. Chiar dacă „pierd" astăzi, e obligatoriu ca mâine să câștige. Dar dacă o persoană care susține activ o cauză oarecare țintește spre a-și îndeplini sută la sută scopul și nici nu admite să obțină mai puțin, își pregătește singură dezamăgirea. Așa cu angajata care își realizează în proporție de 80 la sută ceea ce avea de făcut. Ai crede că va da pe-afară de mulțumire, dar nici vorbă, ea face remarci sarcastice prin tot biroul, bănuindu-i de motive suspecte pe cei care stabiliseră obiectivul. Atitudinea ei este nu doar de blamare, ci și una ușor paranoidă. În mod sigur crearea unei atmosfere pesimiste nu va ajuta la îndeplinirea următorului set de obiective. Mai rău: se revarsă și asupra celorlalți din jurul ei și, în orice mediu de muncă, persoana care face comentarii malițioase va avea mult de pierdut, atunci când remarcile ei vor ajunge la urechile celor care au ajutat-o și care, după

| Cum se comportă | Cum ar trebui să-i răspundeți |
|---|---|
| • Suspicios și paranoid, mai ales în ce privește autoritatea.<br>• Recurge la batjocură.<br>• Vede lucrurile printr-o prismă negativă.<br>• Critică.<br>• Își raționalizează remarcile critice prost primite de alții, considerându-le juste și adecvate.<br>• Se folosește de sarcasm ca un pseudo-intelectual superficial, ca să pară că este în cunoștință de cauză și se poartă ca și cum nu merită efortul ca el să-și bată capul cu o analiză mai aprofundată. | • Recurgeți la umor ca să-i distrageți atenția; zâmbiți.<br>• Evitați-l de departe, când nu vă simțiți prea strălucit, ca să nu cădeți sub influența lui.<br>• Străduiți-vă din toate puterile să vă păstrați optica pozitivă; fiți politicos.<br>• Înarmați-vă cu date concrete, statistici și citate, ca să-i contracarați comentariile răutăcioase.<br>• Puneți-vă la îndoială propriile presentimente negative; nu cumva e vorba de suspiciunea lui, nicidecum de a dumneavoastră?<br>• Nu vă lăsați antrenat în jocul lui cinic și sarcastic.<br>• La serviciu căutați compania persoanelor cu atitudine pozitivă. |

toate probabilitățile, nu se vor mai grăbi să i se alăture data viitoare!

Un muzician supărat în taină că nu reușește să-și impună propriile creații în lumea studiourilor de înregistrări e ros de frustrare în timp ce ascultă CD-ul altcuiva pentru rubrica de recenzii muzicale la care scrie, spunându-și în sinea lui: „Mie mi-ar fi ieșit mult mai bine!" În loc să-și cultive relațiile personale cu cei care l-ar putea sprijini, eventual să învețe câteva strategii mai eficiente, el devine sarcastic, utilizându-și rubrica pentru a critica din toate pozițiile muzica artiștilor locali, în paralel cu atacuri sub centură la adresa reputației lor, și totul sub pretextul „liberei opinii" și al „criticii de presă" — când de fapt e pur și simplu răutăcios și vindicativ (Răzbunătorul).

O angajată care cultivă spiritul critic în birou dimineața nu numai cu geanta atârnată de umăr, ci și cu o porție consistentă de suspiciune în suflet. Nimic nu e bine și nimic nu-i convine. Din punctul ei de vedere, firma nu face nici un fel de progrese, așa că ea le subminează celorlalți strădaniile de reușită, ba chiar își folosește cinismul ca să pară superioară intelectual, purtându-se ca și cum ar încerca să dea o mână de ajutor, dar nefăcând altceva decât să arate cu degetul toate neajunsurile din munca ta.

Incapabili să se adapteze la schimbare, lucrătorii cinici vor avea inutil senzația că li se face concurență sau că trebuie să se arate suspicioși, atunci când în echipă apar membri noi. Ei se simt spionați, vulnerabili. Spaima lor poate fi în legătură cu dorința de-a face o impresie bună sau cu riscul de-a se vădi că sunt incompetenți. Teama declanșează atitudinea de evitare, prin comentarii sarcastice și alte moduri de comportament care să-i îndepărteze pe ceilalți, înainte ca ei să poată fi cei care adoptă atitudinea de respingere.

## *Năpăstuitul*

„Zău că mă străduiesc", ar putea spune măgăruşul Hi-Ho, cunoscutul personaj din poveştile cu Winnie Ursuleţul. Ceea ce la fel de bine s-ar potrivi şi în cazul plângăreţului cu care sunteţi coleg de birou. „Asta e,

| Cum se comportă | Cum ar trebui să-i răspundeţi |
|---|---|
| • Face pe victima, se lamentează, suspină.<br>• Vede întotdeauna „partea goală a paharului".<br>• Se autocompătimeşte.<br>• Pesimist, se plânge mereu de ceva.<br>• Se sabotează singur.<br>• Pasiv; adeseori angajat pe un post sub capacitatea lui; posibil să aibă stări cronice de indispoziţie şi/sau adicţii.<br>• Nu face nimic în plus faţă de ce scrie în fişa postului.<br>• Manifestă şi unele trăsături ale Mutului. | • Ignoraţi-i văicăreala, fiindcă nu este cazul să-i întăriţi pozitiv acest comportament, dându-i atenţie.<br>• Reamintiţi-i că are întotdeauna de ales: poate să plece şi să-şi conducă singur destinul.<br>• Refuzaţi să munciţi în locul lui sau să deveniţi răspunzător pentru el.<br>• Dacă-i sunteţi superior la serviciu, oferiţi-i instruire de stimulare a asertivităţii.<br>• Oferiţi-i o alternativă la postul de contact direct cu clienţii, fiindcă e puţin probabil ca Năpăstuitul să aibă ca punct forte crearea unei prime impresii favorabile. |

dacă am uitat... că doar n-am făcut-o intenționat!" Năpăstuitul le privește pe toate din perspectiva „jumătății goale a paharului". Oamenii de acest fel te vor întâmpina mereu cu o față lungă și-ți vor veni cu o sumedenie de explicații care să-i scuze că nu și-au făcut treaba. Au în ei și ceva din stilul Pricinosului, dat fiind că se simt veșnic niște victime — martiri ai propriei cauze.

Angajata care lasă tragica pierdere a cuiva drag să-i definească absolut fiecare aspect al propriei existențe, inclusiv nereușitele de la serviciu, acționează sub deviza: „Voi nu înțelegeți". Dacă șeful ei, care i-a tot răbdat o vreme inerția și lucrările neterminate, decide în cele din urmă să pună piciorul în prag, chiar și cu infinită compasiune, probabil că Năpăstuita își va perpetua mai departe statutul de victimă. Atunci când, în mod previzibil, ea revine la același laitmotiv, șeful ei s-ar putea să spună: „Ai dreptate, eu n-am pierdut niciodată pe cineva atât de apropiat, dar, după șase ani, eu zic că a venit deja momentul să-ți vezi mai departe de viața ta. Rațional vorbind, nu poți să mai dai vina pe această pierdere pentru slaba ta performanță de la serviciu". S-ar putea chiar să-i întindă încă o mână de ajutor, la care nu-l obligă nimeni, propunându-i să stea de vorbă cu un psiholog și să apeleze la programul de asistență pentru angajați, dar ea va refuza să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament, etichetându-l pe șef drept „tiran" în fața colegilor de muncă. Mentalitatea de victimă a acestei femei reușește astfel să divizeze loialitatea angajaților, să-l pună pe șef într-o postură jenantă și să creeze un curent subteran de bârfă în mediul de la serviciu. Ea preferă să rămână „partea vătămată", în loc să urmeze sfatul primit și să meargă mai departe — fiindcă în acest fel poate să se uite în continuare de sus la cei care „nu înțeleg".

Oamenii de acest fel pot căuta tot timpul câștigul secundar al tristeții care-i macină, dibuind câte un nou-venit în firmă căruia să-i depene povestea nenorocirii lor, culegând și mai multă compasiune. Ce s-ar putea întâmpla, dacă femeia din exemplul dat ar renunța la starea ei de mâhnire? În cazuri de pierdere prin deces, un angajat de acest fel s-ar putea să pună eronat semnul egal între „mă simt mai bine" și „nu l-am iubit suficient pe cel plecat dintre noi" — oricât de ciudat ar părea.

Năpăstuitul măgăruș Hi-Ho și tovarășii lui de suferință s-ar putea să devină niței cam abătuți și atunci când nu obțin ceea ce vor. Veți fi martori la ceva izbucniri isterice sau „lichefieri emoționale". Premiantul la toate materiile, majoreta curtată de toți băieții din școală sau campionul sportiv obișnuit să fie admirat de toți până în clasa a XII-a eșuează în depresie, atunci când încep să se confrunte cu talente egale sau chiar superioare, după terminarea liceului.

Țineți minte că persoana pasiv-agresivă are uneori nevoie de atenție, de dragoste și de admirație, dar în același timp manifestă un comportament care literalmente îi îndepărtează pe ceilalți. Când ceilalți s-au săturat și ies din relație, s-ar putea să vedeți și deprimare. Cauza ar putea fi ambivalența — agresorul pasiv nu se poate hotărî dacă vrea să rămână sau nu într-o anumită relație, slujbă, carieră academică. Adeseori, cei a căror concepție de viață înclină mai degrabă spre „jumătatea goală", decât spre cea plină, sunt hipersensibili, predispuși la adicții și tentați să-și aline singuri durerea. Lucru care poate lua forma abuzului de alcool sau de alte substanțe, a bulimiei, a pasiunii pentru jocurile de noroc, a exceselor sexuale — orice lucru care poate să le amorțească senzația de pustietate interioară, chiar și numai temporar.

Stima de sine este o problemă pentru angajații pasiv-agresivi fiindcă adeseori le lipsește siguranța necesară ca să rămână competitivi. Așa cum subliniau Scott Wetzler și Leslie Morey într-un articol de specialitate: „Ei se îndoiesc că ar putea avea succes, iar dacă totuși se întâmplă, se așteaptă ca reușita să-i facă încă și mai vulnerabili. În consecință, își inhibă singuri spiritul de competiție și ambiția (legându-se singuri de mâini și de picioare), transformând concurența în ceva făcut pe ascuns."[10]

Dacă vedeți un coleg de serviciu sau un subaltern tergiversând îndeplinirea unei sarcini, subminându-și deliberat propria eficiență sau manifestând o mentalitate de victimă, „bietul de mine", s-ar putea să fie vorba pur și simplu de un deficit al stimei față de sine, dar s-ar putea să fie și ceva mai grav: o stare de angoasă profundă, pe lângă o lipsă de chef în general.

## Cum facem față dezamăgirii

Lucrătorii sau elevii/studenții negativiști ajung să facă față foarte greu, atunci când se instalează dezamăgirea. Li se destramă un vis. Le moare cineva drag. Realizează că lucrul după care tânjesc de multă vreme nu va fi niciodată al lor. Încăpățânarea în pesimism poate începe din prima tinerețe — când nu ești ales să faci parte din echipa de fotbal sau de majorete a școlii, când nu ești admis la colegiul sau la facultatea unde ai fi vrut să mergi. Atât cei tineri, cât și adulții știu ce înseamnă durerea sfâșietoare a iubirii neîmpărtășite, iar miza jocului nu e cu nimic mai puțin importantă prin simplul fapt că ești tânăr și ai toată viața înainte.

Cum se face că unii oameni, deși dezamăgiți de o nereușită — n-au fost acceptați, li s-a refuzat o relație, au ratat o medalie sportivă sau o ocazie favorabilă în cariera profesională ori în cea politică — se ridică a doua zi și încep să-și șteargă pierderea din suflet, înlocuind-o cu realizări și împliniri, până ce ajung să nu-și mai încapă în piele de mândrie și de satisfacția reușitei, pe când alții se scoală cu o atitudine negativă, care, lăsată în voia ei, duce la ostilitate ascunsă și eventual la depresie? Într-o situație care îți pune puterile la încercare, unii oameni eșuează din această cauză; alții supraviețuiesc în ciuda ei; iar alții au succes tocmai din cauza ei, devenind mai puternici de-a lungul timpului.

Gândiți-vă la refrenul lui Donald Trump: „Ești concediat!" Dumneavoastră cum i-ați face față? Ați rămâne șomer? V-ați găsi altă slujbă, dar fără a remedia niciodată, în fapt, ceea ce a dat naștere problemei încă de la bun început? Sau, fără a vă face din aceasta o obsesie, ați trage învățăminte din ce n-a mers bine, v-ați perfecționa abilitățile, v-ați construi o imagine mai bună și ați pune mâna pe o slujbă încă și mai bună?

Sunt adversități pe care le putem transforma în lucruri apte să ne aducă satisfacție. Faptul că suntem stăpâni pe propriile gânduri ne oferă șansa de a schimba o situație și de-a o vedea într-o lumină nouă. Din păcate, în mult prea multe cazuri, nu criza în sine este adevărata problemă — ci felul în care reacționăm noi în situația de criză. Într-o lume a muncii unde la loc de cinste sunt funcția, statutul, banii și realizările, încercați să aplicați metodele următoare, dacă dezamăgirea vă clatină ancorele sufletești:

- Acordați-vă timp ca să vă consumați părerile de rău. O mare dezamăgire în viață seamănă cu

pierderea cuiva drag — etapele prin care se trece sunt aceleaşi: negare, mânie, negociere, deprimare şi în final acceptare.

- Ajustaţi-vă aşteptările. Faceţi un pas înapoi. Analizaţi unde eraţi înainte, unde sunteţi acum şi unde v-aţi dori să fiţi. Vi s-a părut că aveaţi dreptul la ceea ce n-aţi obţinut? Nu cumva cereţi prea mult? Vă doboară ideea de „eşec" sau „pierdere", făcându-vă să vă simţiţi de parcă aţi fi stigmatizat? Dacă da, atunci relaxaţi-vă şi căutaţi să vă uşuraţi de povara unor aşteptări prea mari — coborâţi ştacheta sau debarasaţi-vă cu totul de ele.
- Trageţi învăţăminte din pierderea suferită. Până la un anumit punct, e normal să vă gândiţi în termenii „ar fi trebuit, aş fi putut, aş fi vrut". De obicei, când avem regrete, e vorba de vreun pas pe care nu l-am făcut sau de ceva ce bănuim abia acum, după ce faptul s-a consumat, că „s-ar fi putut" întâmpla. Dacă nu *înveţi* din ce n-ai reuşit să ai, nu vei *obţine* niciodată ceea ce vrei să ai. Puneţi punct acestei etape şi treceţi mai departe la cele ce urmează.
- Reformulaţi-vă dezamăgirea. Un ţel mai potrivit pentru capacităţile dumneavoastră v-ar putea călăuzi pe o cale care s-ar putea să vi se pară o adevărată binecuvântare, într-o zi. Dacă v-aţi pierdut serviciul, poate-a venit momentul să găsiţi un loc de muncă mai bun; să vă lansaţi într-o afacere pe cont propriu; să intraţi în alt domeniu profesional sau de activitate; să vă întoarceţi la şcoală şi să vă completaţi studiile; să petreceţi mai mult timp cu familia şi cu prietenii (chiar şi numai pentru o scurtă perioadă). Faptul că n-aţi obţinut media de studii pe care v-o doreaţi chiar credeţi că va

avea cu adevărat importanţă peste un an, peste cinci sau peste zece? Uitaţi-vă mai adânc în sufletul dumneavoastră şi căutaţi noi sentimente în privinţa pierderii suferite. Ce ocazii favorabile ar putea să vă deschidă în faţă? Ce atuuri personale aveţi, pe care să le exploataţi?

- Încercaţi să adoptaţi alte genuri de comportament. Luaţi-vă noile aşteptări şi sentimente şi acţionaţi în concordanţă cu ele. Credeţi că nu puteţi? Mai mult ca sigur că rezistenţa la schimbare vă va ţintui în acelaşi loc. Chiar şi micile schimbări aparent fără importanţă acumulează impuls pentru o viitoare metamorfoză.
- Practicaţi dialogul interior pozitiv. Eliminaţi din vocabularul dumneavoastră curent cuvintele „eventual" sau „nu cred că pot". Înlocuiţi formularea „sper să" cu „am să". Puneţi-vă întrebarea „de ce nu?" de fiecare dată când sunteţi tentaţi să vă gândiţi „n-are cum să meargă".
- Faceţi o listă cu reuşitele dumneavoastră. Consfinţiţi pe hârtie obiectivele urmărite. Faptul că le scrieţi şi le afişaţi la vedere este prescriptiv într-un mod foarte conştient şi convingător. Formulaţi în scris şi paşii de parcurs în direcţia fiecărui scop, astfel încât să vă puteţi bifa succesele.
- Purtaţi-vă „de ca şi cum" puteţi. Atunci când vreţi ceva, încercaţi să vă comportaţi „de ca şi cum" aţi dobândit deja acel lucru, „de ca şi cum" puteţi. E la fel ca atunci când te îmbraci conform rolului profesional la care aspiri, mai degrabă decât celui pe care îl ai deocamdată, ajutând echipa de conducere a firmei să te vadă în ipostaza dorită.
- Dacă n-aţi fost încă disponibilizat, pregătiţi-vă. Economisiţi în permanenţă bani. Concentraţi-vă pe

a vă face bine treaba. Perfecționați-vă abilitățile și CV-ul, astfel încât să nu vă simțiți prizonier într-un anume loc de muncă.

- Înconjurați-vă cu resursele potrivite — oameni pozitivi și stimulativi. Petreceți minimum de timp posibil cu negativiștii. Citiți articole și cărți despre oameni care s-au bucurat de succes. Învățați să gândiți ca un om care crede și face!
- Perseverați. Frații Wright au renunțat la invenția lor? Nu! Martin Luther King a lăsat amenințările și violența să-i schimbe visul? Nu! Hayden Smith s-a oprit pe drum? Evident că n-ați auzit de Hayden Smith. El a renunțat! Cei a căror performanță nu se ridică la înălțimea așteptărilor nu se simt stăpâni pe viața lor, în timp ce performerii aderă la o etică a muncii și își păstrează vie motivația care-i animă.

Dezamăgirea vă poate defini. Alegeți să vă depășiți amărăciunea și să revendicați posibilități noi și incitante, care vă vor ilumina calea ce vi se deschide în față.

## *Pricinosul*

În mediul medical nu e deloc ceva neobișnuit să vezi un pacient care nu-și asumă nici o responsabilitate pentru a se simți mai bine: pacientul recalcitrant sau, cum i-am putea spune în limbaj familiar, „plângărețul care nu se lasă ajutat". Pe acești oameni îi înfurie faptul că sunt bolnavi sau că îi doare ceva. Desigur, până la un punct este perfect normal să te simți mânios — nimeni nu-și dorește să nu fie sănătos! Dar când un pacient dă vina pe alții (uneori chiar inițiind acționări în judecată pentru

| Cum se comportă | Cum ar trebui să-i răspundeţi |
|---|---|
| • Nu poate discuta în contradictoriu fără să se certe.<br>• Evită responsabilitatea.<br>• Îşi varsă amarul pe toţi ceilalţi.<br>• Minimalizează sau exagerează.<br>• Raţionalizează. | • Căutaţi să aveţi o idee clară asupra datelor reale şi semnalaţi-le ca atare.<br>• Nu-i rezolvaţi sarcinile de serviciu sau lucrările de la şcoală.<br>• Restrângeţi-i timpul acordat pentru „descărcare"; întoarceţi-i spatele şi plecaţi.<br>• Nu vă certaţi.<br>• Evitaţi reacţiile necontrolate, de tip reflex automat. |

malpraxis, care nu se justifică) sau îşi sabotează singur însănătoşirea, refuzând să urmeze sfaturile primite şi tratamentul prescris, începi să te întrebi dacă nu cumva urmăreşte un avantaj secundar.

Helen, de exemplu, are dureri de spate, dar care se prezintă mult mai rău decât s-ar putea aştepta doctorii, judecând după radiografiile făcute. Dacă medicul curant o trimite pe Helen, o pacientă veşnic nemulţumită, să stea de vorbă cu un psiholog, iar acesta îi recomandă un psihiatru, în ideea de-a apela eventual la o medicaţie antidepresivă sau anxiolitică, Helen mai că nu ia foc — din mânia ei ascunsă scapără scântei! În simptomatologia durerilor de spate se constată în prezent o incidenţă crescută a stărilor de depresie şi stres, deci nu e nimic

anormal ca un medic să investigheze şi prezenţa acestor stări, iar pe pacienţii ca Helen să-i trimită la consultaţii de specialitate, dacă există simptome de deprimare şi anxietate.

„Ce să caut eu la un doctor de nebuni?!", s-ar putea să spună Helen. „N-are cum să mă facă el bine pe mine. El crede că n-am nimic, că doar mi se pare!" Formulând problema aşa, Helen distorsionează adevărul astfel încât să se potrivească cu dorinţa ei de evitare, pentru a rămâne în siguranţă: atâta timp cât poate refuza să admită o legătură între ceea ce se petrece în mintea ei şi durerea fiziologică, poate mai departe să dea vina pe doctor(i). E posibil ca Helen să fie şi egocentrică într-o oarecare măsură: cerând să i se ia în considerare suferinţele, îşi asigură, într-adevăr, avantajul secundar al atenţiei pe care i-o acordă ceilalţi. Proiectând în afară stări negative, are parte de compasiune. Acest lucru poate să se transforme foarte repede într-un tipar comportamental circular, care se alimentează singur şi care îl ţine pe medic ca pe ghimpi, până ce acesta îşi pierde răbdarea şi o trimite pe Helen la alt specialist. După care ea se va plânge că a fost „abandonată" sau poate să-l abandoneze chiar ea pe medicul care-o tratează, din proprie iniţiativă — tot plimbându-se de la un doctor la altul în căutarea unui „tratament minune", ea va avea parte, firește, de un curent constant de simpatie şi solicitudine, cel puţin iniţial, din partea fiecăruia. Helen are un folos secundar de câştigat, întreţinându-şi indispoziţia şi evitând adevăratul tratament de care are nevoie. Pe deasupra, ciclul compasiunii ajunge să-i scoată din minţi pe cei din familia ei şi pe prieteni.

Într-un context profesional, angajaţii care dau mereu vina pe ceva sau cineva vor apela la acelaşi tipar comportamental al „plimbatului de la unul la altul". Sau s-ar

putea să asistați la următorul scenariu: i-ați trimis unui coleg tabelele electronice de care avea nevoie, plus fișierele anexate, de mai multe ori. Dar el are întotdeauna o scuză cu care să justifice de ce nu v-a răspuns. „Poți să-mi mai trimiți fișierele alea o dată?", vă întreabă el, exact când se apropie termenul la care aveați de predat amândoi materialul în cauză. Încă o problemă pentru dumneavoastră, încă o întârziere. Vă vine să vă rățoiți la el: „Să nu-ți închipui că o să mă dau acum peste cap ca să le fac pe toate în viteză, numai fiindcă nu-ți planifici tu treaba ca lumea!"

Dar dacă acest coleg are într-adevăr o scuză întemeiată? Poate că l-a părăsit nevasta și s-a trezit brusc că trebuie să se ocupe singur de copii. Facturile se tot adună, fetița lui s-a îmbolnăvit grav... pur și simplu are prea multe de dus și nu mai face față! În acest caz, conduita lui ar putea *părea* să fie pasiv-agresivă, când o comunicare sinceră și fără ocolișuri ar fi împrăștiat orice fel de neînțelegere. Compasiunea și sprijinul celor din jur îl vor ajuta să-și recapete tăria și să-și rezolve problemele. Țineți minte, însă: dacă e vorba de un folos secundar, compasiunea și susținerea nu vor face altceva decât să alimenteze pe mai departe problema!

## *Mutul*

Imaginați-vă o situație în care părinții își înscriu fetița la o școală privată fiindcă este nefericită, dar din clipa în care primește uniforma școlii respective, fiica lor face ce face și nu ajunge niciodată la ore. Iată un exemplu în care cineva recurge la tăcere pentru a exprima ceva cu multă forță. Fetița în cauză azi pretinde că a pierdut

| Cum se comportă | Cum ar trebui să-i răspundeţi |
|---|---|
| • Ignoră, evită, neagă.<br>• Recurge la tăcere.<br>• Reprimă tot.<br>• Nu duce nimic până la capăt.<br>• Tărăgănează, şovăie.<br>• Îţi ascunde dinadins informaţii sau te exclude de la discuţii.<br>• Când treaba se complică şi situaţia devine tensionată, se face mic şi nu mai scoate o vorbă. | • Nu vă simţiţi în postura cuiva care ar pretinde lucruri fără temei.<br>• Păstraţi-vă respectul de sine.<br>• Aşteptaţi-vă din partea lui să nege că ar fi vreo problemă.<br>• Trataţi cu căldură atitudinea lui glacială.<br>• Refuzaţi să-i răspundeţi la fel, când vă tratează cu muţenia.<br>• Fiţi foarte clar în comunicaţii.<br>• Lămuriţi ce anume aşteptaţi de la el.<br>• Nu porniţi de la premisa că tăcerea lui înseamnă aprobare (sau dezaprobare). |

autobuzul spre şcoală; mâine, că are o migrenă; şi poimâine, că nu ştiu care profesoară are ceva cu ea. De fiecare dată, ea neagă ceea ce se petrece cu adevărat, uneori chiar şi faţă de ea însăşi. Dacă îşi maschează cumva adevărata intenţie (aceea de a nu mai merge la şcoală), atunci reuşeşte să-i manipuleze pe toţi şi, foarte probabil, să-şi saboteze singură propriul viitor.

Și adulții recurg la tăcere de foarte multe ori. Închipuiți-vă că sunteți profesorul unei grupe de studiu universitar — mai ales dacă este un curs desfășurat pe Internet, comunicarea făcându-se exclusiv în scris — și că, de fiecare dată când le cereți cursanților, de mai multe ori pe parcursul semestrului, să vă trimită e-mailuri în care să vă spună cum se descurcă cu materia studiată și în ce fel cred ei că i-ați putea ajuta, rămân toți muți ca mormântul. Dumneavoastră le interpretați tăcerea ca semnificând „ne descurcăm și singuri, mulțumim frumos" — și rămâneți cu gura căscată de uimire la sfârșitul semestrului, când unul dintre ei, completând formularul oficial de feedback destinat decanului, scrie acolo că grupa lor s-ar fi așteptat la mai multă asistență din partea dumneavoastră.

Închipuiți-vă o biserică plină de enoriași care stau tăcuți și ascultă o predică lungă și întortocheată, plictisiți de uniformitatea ei anostă. Dacă acest cleric își ține auditoriul captiv pentru că se simte copleșit de programul istovitor care-l așteaptă și îi e necaz că nu se oferă nimeni să-l ajute, atunci este o atitudine bine mascată social, fiind un reproș făcut în tăcere. Dacă se simte îndreptățit să le răpească din timp celorlalți, atunci există aici și un strop de „vedetism" sau de orgoliu exacerbat. Cei care obișnuiesc să vorbească în public trebuie să aibă în ei nițel „vedetism", dar de la un punct încolo va atrage după sine numai necazuri.

O tăcere de acest fel s-ar putea să auziți (!) atunci când colegul dumneavoastră de serviciu alege să nu transmită mai departe niște informații care i-ar scuti pe alții de neplăceri, de mari bătăi de cap sau de griji. Sau poate fi situația în care șeful ia o decizie cu repercusiuni pentru dumneavoastră și nu vă dezvăluie în totalitate de ce. Dacă lucrați pentru un patron care este și managerul

firmei și vă treziți concediat, s-ar putea să nu aflați niciodată care a fost cauza. Într-o firmă de mai mari dimensiuni, dacă șeful vă mută cu biroul în altă parte sau vă ia locul de parcare rezervat, ca să se răzbune pe dumneavoastră pentru ceva, această răceală bruscă sau „lovitură pe muteşte" transmite un mesaj negativ foarte puternic, chiar dacă indirect.

## *Vedeta*

Am lăsat la urmă Vedeta pentru că trăsăturile acestui tip de personalitate coexistă cu alte stiluri de conduită la serviciu. Indubitabil că, în viața dumneavoastră profesională, veți da peste mulți care-și închipuie că sunt Vedete. Acest tip de conduită se încadrează și în spațiul de suprapunere dintre personalitatea narcisistă și alte trăsături caracteristice agresivității pasive (vezi anexa).

Vedetele s-ar putea să creadă că merită statutul de „superstar". Adevărul e că, în mintea lor, inșii de acest fel chiar se văd ca pe niște „legende vii". Vedeta nu se dă în lături să-și aroge merite, să profite de orice ocazie ca să-și facă publicitate sau să câștige în notorietate, aflându-se în locul potrivit la momentul potrivit. Exponentul tipic al acestui stil de conduită își va promova propriile interese, nu pe ale tale — cum ar fi, de pildă, avocatul pe care l-ai angajat ca să reprezinte interesele copilului tău, al cărui handicap impune condiții educaționale speciale. Te-ai aștepta la nițică simpatie din partea lui sau cât de cât la empatie, nu? Își trâmbițează foarte sigur pe el capacitățile profesionale, până ce te convinge că e un „avocat de prima mână", dar din clipa în care și-a încasat onorariul de angajare, nu ține seama

| Cum se comportă | Cum ar trebui să-i răspundeţi |
|---|---|
| • Îl interesează doar scopurile proprii, e preocupat numai de sine.<br>• Reuşeşte să se facă simpatizat.<br>• Crede despre sine că este „superstar" şi pretinde să fie tratat altfel decât restul lumii.<br>• Face paradă de propriile realizări.<br>• Îi desconsideră pe alţii, nu ţine cont de reguli.<br>• Vede în toată lumea un concurent.<br>• Manifestă foarte puţină empatie sau deloc.<br>• Se vede deja „o legendă vie".<br>• Formează triunghiuri relaţionale. | • Fiţi conştient că, deşi puteţi avea o părere bună despre el, în timp vor apărea probleme.<br>• Fiţi conştient că va respinge poveţele altora, oricât de bine intenţionate.<br>• Integraţi-l în echipă, punându-i la treabă atuurile personale; ajutaţi-l să simtă că ideile sale sunt de o importanţă vitală.<br>• Nu daţi importanţă firii sale atotştiutoare.<br>• Nu vă contraziceţi cu el în legătură cu „cine are dreptate", fiindcă este convins că întotdeauna el are dreptate. |

de nimic altceva decât de propria-i părere. Nenumărate greşeli apar una după alta. Pe documentele întocmite nu e în stare nici măcar să înscrie corect numele copilului, al şcolii sau denumirea exactă a handicapului de care suferă copilul. După ce că te pune tot pe tine la plată pentru corecturile necesare, se face foc şi pară, când tu

îi spui să te mai păsuiască o vreme, fiindcă nu ai toți banii. Cum poți să fii atât de nerecunoscător, când ai unul dintre cei mai buni avocați?! Cel puțin așa spune el... Același scenariu l-am putea aplica și în cazul multor altor tipuri de prestatori de servicii — agentul de vânzări auto, brokerul de bursă, oricine.

## Vedeta are categoric potențial

Dacă are loc o canalizare constructivă a energiilor lor, multe asemenea Vedete își pot folosi buna părere despre sine în scopuri benefice. Realmente îți trebuie ceva îndrăzneală, ca să te ridici în fața unei mulțimi de oameni și să iei cuvântul, să joci într-o piesă sau să-ți asumi rolul de lider. După dr. Nina Brown, specialistă în consiliere psihologică și autoarea cărții *Working with the Self-Absorbed: How to Handle Narcissistic People on the Job* („Colaborarea cu narcisiștii: cum trebuie tratați la serviciu cei preocupați numai de propria persoană"), o doză de narcisism la adulți care nu depășește pragul patologic se va manifesta prin empatie, creativitate și capacitatea de a amâna satisfacerea dorințelor personale, acceptând în același timp responsabilitatea proprie, precum și spațiul personal și granițele celorlalți.[11] Mai cuprinde și capacitatea de a face haz (inclusiv de propria persoană) și de a înfiripa relații reciproc satisfăcătoare. O mulțime de oameni din structurile guvernamentale sau din armată, actori și actrițe, sportivi și oameni de afaceri reputați au ajuns prin forțe proprii la statutul de „superstar" în domeniile lor. Mulți au tot dreptul să fie mândri de ei, au nevoie să-și delege din responsabilități și și-au câștigat cu efort real avantajele de care se bucură

în viață, dar, firește, a fi cu adevărat „de prima clasă" înseamnă să nu pășești niciodată peste oameni sau să-i calci în picioare, ca să-ți atingi scopurile, să realizezi ce ți-ai dorit sau să-ți mențiii statutul.

## Când Vedeta devine o problemă

Bun, deci la una dintre extremele spectrului, calitățile de Vedetă pot fi canalizate înspre productivitate, strategie și viziune progresistă; pe de altă parte, însă, când narcisismul depășește un anumit prag, devine patologic, dominator și dăunător. Nina Brown este de părere că personalitățile egocentrice posedă o doză considerabilă de mânie — atât exprimată, cât și latentă. „Mânia este un tip de emoție care pare să le fie foarte la îndemână, deci nu va rămâne prea multă vreme în stare latentă", spune dr. Brown.

Atunci când preocuparea de sine depășește limita, Brown o numește „tipar narcisist distructiv". În acest caz, Vedeta noastră s-ar putea să vă transmită mesaje contradictorii, provocându-vă mânia și atingându-vă punctele sensibile. Amintiți-vă de exemplul cu avocatul — insul care consideră că a făcut o treabă atât de splendidă, încât este îndreptățit să vă taxeze exagerat pentru serviciile lui. Când îi cereți să-și reducă puțin pretențiile, el vă spune că ați angajat „unul dintre cei mai buni avocați", fapt care ar putea să vă creeze un sentiment de vinovăție. Vedetele se pricep de minune să emită aceste mesaje contradictorii, pentru că își disimulează vorbele și faptele în așa fel încât să proiecteze în afară o imagine bună. Mulți asemenea inși devin ceea ce numim noi „un fals erou social", pentru că simt

nevoia să-i impresioneze pe alţii cu isprăvile lor măreţe. Adeseori, ei simt nevoia să se impresioneze şi pe ei înşişi. Deşi proiectează în afară o părere bună despre ei înşişi, în multe cazuri e vorba de o părere eronată, nu de un mod sănătos de-a se concepe pe sine. Le este teamă de respingere şi de situaţiile stânjenitoare şi nu vor să aibă senzaţia că şi-au provocat singuri propriile probleme, pentru că evită cu orice preţ să se simtă vinovaţi şi să-şi asume vreo vină. Gândiţi-vă la mult-uzitatele clişee pe care le folosim atunci când vine vorba despre agenţii de vânzări, despre constructorii pe care-i chemăm să ne repare sau să ne renoveze casa sau, aş îndrăzni eu să spun, despre unii demnitari (chiar dacă, după ce această carte va apărea pe piaţă, pot să bag mâna-n foc că toată lumea va sta cu ochii pe mine!). Haideţi să fim cinstiţi: sunt anumite profesii în care cei ce le exercită trebuie să fie mai mult decât buni de gură, dar nu toţi se şi ţin de cuvânt. Dacă sunt buni meseriaşi şi între vorbele şi faptele lor există congruenţă, atunci da, îşi vor face treaba conform aşteptărilor. Dar când constructorul pe care l-aţi angajat vă dă mesaje contradictorii, e foarte probabil să vă coste mai mulţi bani şi ceva bătaie de cap în plus. Renovarea bucătăriei pe care aţi comandat-o s-ar putea să dureze nu trei săptămâni, ci şase luni — plus zece miare peste devizul iniţial!

Stilul indirect al Vedetei poate provoca modificări bruşte de comportament — personajul în cauză devine pe neaşteptate supus sau plin de pocăinţă, dar în continuare lipsit de veritabilă empatie. Cei care rămân încăpăţânaţi pe poziţie vor forma adeseori „triunghiuri relaţionale", ducându-se cu problema în litigiu la o terţă persoană (ca să te pună pe tine într-o lumină proastă şi să pară ei puternici), în loc să negocieze direct disputa. Din câte se pare, au lipsit de la ora de geometrie în care

s-a predat lecția cu „distanța cea mai scurtă dintre două puncte este linia dreaptă". Formarea triunghiurilor relaționale perpetuează mânia tuturor. Ca tactică, triangulația este jenantă și obositoare — ca atunci când un coleg de echipă de la serviciu (sau un coleg de clasă la școală) vă ocolește cu o anumită problemă și se duce cu ea, trecând peste capul dumneavoastră, direct la șef (sau la profesor). În aceasta constă formarea unui triunghi relațional, care împrăștie problema în trei direcții. La rigoare *poate* să dea rezultate, ca ultim mijloc de intervenție atunci când există un impas, dar, așa cum știm deja cu toții, comunicarea directă este întotdeauna varianta optimă — cu siguranță ca prim pas spre rezolvarea unei probleme. Altfel, formarea unui triunghi relațional are ca efect stârnirea mâniei cuiva, punându-l într-o situație jenantă sau iscând alte dificultăți.

## Cum ne purtăm cu Vedeta la serviciu

**Dacă Vedeta este șeful dumneavoastră,** nu vi se va părea că mai aveți și-o altă viață decât cea de la birou — dar trebuie să aveți! Altfel, stresul s-ar putea să-și facă simțită prezența sub forma unor tulburări somatice, cum ar fi dureri de cap din cauza tensionării mușchilor gâtului și ai scalpului sau dureri de stomac. Când lucrați cu Vedeta, țineți minte că niciodată nu-i vorba de dumneavoastră! N-o luați în nume personal, atunci când vă vorbește repezit și monosilabic, și nu vă lăsați ros de îndoieli din cauza atitudinilor și a remarcilor sale critice. Dar nici nu vă înhămați la remorca acestui șef, căci e puțin probabil ca el să aibă printre priorități îndrumarea dumneavoastră — cariera lui contează cel mai mult, și

nu capacitarea subalternilor! Dumneavoastră nu sunteți acolo decât ca să-i fiți de folos.

**Dacă există prea multe Vedete în organizația dumneavoastră,** probabil că va trebui să vă gândiți la o nouă slujbă. Cei ce dețin poziții de autoritate în firmă au o părere mult prea bună despre ei înșiși și, foarte probabil, iau decizii numai din propriul punct de vedere, departe de ce le-ar fi de ajutor clientului, consumatorului sau angajaților. Actualizați-vă permanent CV-ul și cultivați-vă relațiile personale utile. Aveți tot dreptul și meritați să vă simțiți încrezător în dumneavoastră. Atunci când simbolurile autorității rămân tăcute și scumpe la vedere, rareori aventurându-se afară din birourile lor așezate în cele mai bune locuri din clădire, veți vedea cum stilul lor de conducere difuzează subtil în josul ierarhiei, făcând ca directorii de departamente și managerii de proiecte să se poarte în aceeași manieră egocentrică. „Cum e turcul, și pistolul" — managerii își pliază conduita după organizație.[12] Apoi, vă dați seama că trebuie să luați decizia fie de a tolera acest lucru, fie de a pleca, dacă nu vreți să cădeți în mrejele lor și să copiați și dumneavoastră conduita negativă predominantă. Căutați să aveți întotdeauna clar în minte ce obiective urmăriți și ce îndatoriri vă revin. Documentați-le pe hârtie. Faceți tot posibilul să rezolvați problemele și nu vă angrenați în bârfa de la birou.

**Atunci când Vedeta vă este coleg de muncă,** poate că nu va fi nevoie să vă faceți griji că veți fi concediat, dar veți asista la urcușul lui constant pe scara ierarhică, lingușind în stânga și în dreapta și nedându-se în lături de la nimic, pentru că, așa cum subliniază dr. Alan A. Cavaiola și dr. Neil J. Lavender, autorii cărții *How to Deal with Dysfunctional People at Work* („Cum ne purtăm cu personalitățile disfuncționale la serviciu"): „Acesta este

tipul de om căruia îi place să se așeze în fotoliul șefului, după ce toată lumea a plecat acasă la sfârșitul programului, ca să vadă dacă-l încape."[13] Nu vă așteptați la schimbare, fără prea mare înțelegere și efort din partea persoanei respective — și în nici un caz din partea dumneavoastră. Alegeți-vă cu mare prudență disputele, fiindcă nu veți ajunge nicăieri discutând în contradictoriu. Nu sperați la empatie și țineți pentru dumneavoastră orice lucru care vă afectează profund. Cu certitudine vă veți pune singur într-o postură vulnerabilă, dacă-i împărtășiți ceva personal, și e foarte puțin probabil să obțineți vreo reacție care să vă dea senzația că sunteți ascultat sau compătimit. Mai rău: indivizii preocupați doar de ei înșiși vă pot face praf și pulbere încrederea, pentru că nu au o noțiune clară asupra granițelor personale și consideră că anumite reguli (cum ar fi aceea de a păstra un secret) vi se aplică numai dumneavoastră, nu și lor.

**Atunci când Vedeta este subalternul dumneavoastră,** ambivalența domnește cu loialitatea la suprafață (șarmul aparent), în timp ce el caută de fapt metode prin care să vă doboare. Regulile valabile în general pentru salariați nu i se aplică și insului în cauză — cel puțin așa raționează mintea lui întortocheată. Subalternul-Vedetă nu are noțiunea granițelor personale (dă buzna în biroul dumneavoastră, vă întrerupe mereu când vorbiți, vă invadează spațiul personal), nu sesizează indicii importante și, adeseori, nu se obosește să respecte ordinea ierarhică (trecând peste capul dumneavoastră sau ocolindu-vă autoritatea). Nu este deloc candidatul ideal pentru posturi în care există un contact direct cu clientul, fiindcă aroganța lui face o primă impresie foarte proastă. Dacă încercați să-i aduceți la calea cea bună pe angajații cărora nu le pasă decât de sine, foarte probabil că vă vor

respinge îndrumarea. Lăsaţi-o baltă — vor găsi ei ceva de care să se plângă în critica dumneavoastră constructivă, făcându-vă să vă simţiţi vinovat că n-aţi avut de lucru şi v-aţi apucat să le oferiţi feedback!

Dar, dat fiind că mulţi dintre performerii cu rezultate remarcabile nu duc deloc lipsă de orgoliu, canalizaţi-l în aşa fel încât să aveţi de câştigat de pe urma lui. Speculaţi-le dorinţa de a fi mai sus decât toţi ceilalţi. Cavaiola şi Lavender scriu în cartea lor că angajatul narcisist reacţionează mai bine la termeni cum ar fi *admirat, cel mai bun, deosebit de valoros* şi *superior*.[14] Pentru a întări în mod pozitiv ceea ce vă doriţi să vedeţi mai des la subalternii dumneavoastră Vedete, vă propunem să vă formulaţi doleanţele pornind de la aceste cuvinte, în exprimări cum ar fi:

„Aş vrea să te văd cu mai multe realizări la activ, fiindcă toată lumea te *admiră* pentru ambiţia şi hotărârea cu care perseverezi până obţii un contract. Hai să stabilim un nou obiectiv de vânzări, ţinând cont de chestia asta."

„Pur şi simplu tu eşti *cel mai bun*, când vine vorba să lămurim probleme de felul ăsta. Crezi că poţi avea un răspuns pentru mine până mâine la sfârşitul programului?"

„Vreau pe cineva *deosebit de valoros* care să-şi asume sarcina asta. Am nevoie exact de omul potrivit."

„Atuurile tale sunt *superioare* în domeniul de care vorbim, dragă Jane! Tocmai de-aceea vrem să te scoatem din celălalt proiect, ca să-ţi poţi concentra toată atenţia pe problema care ne frământă."

Din clipa în care l-aţi convins pe angajatul-Vedetă să se implice într-un proiect sau în rezolvarea unei probleme, asiguraţi-i cât mai multe ocazii cu putinţă pentru a beneficia de feedback din partea celorlalţi, fiindcă acest

lucru îl obligă să coboare — chiar și numai temporar — de pe piedestalul său. Reamintiți-i că efortul în echipă înseamnă să-ți treci în plan secundar instinctele competitive și să-i ajuți pe toți ceilalți să se achite de misiunea comună.

## Cum facem față mâniei latente la serviciu

Luați din acest capitol tot ce înseamnă noi informații și sfaturi care vă pot ajuta să faceți față mai bine situațiilor, să munciți mai cu spor și să nu ajungeți să vă purtați ca vreunul dintre cele opt tipuri de personalitate afectată de mânie. Ori de câte ori trebuie să înfruntați mânia latentă a cuiva, în mediul de muncă sau la școală, noi vă sugerăm să faceți următoarele lucruri:

- Îngăduiți-i puțină libertate persoanei pasiv-agresive, dar stabiliți limitele peste care nu se poate trece.
- Când trebuie să răspundeți, fiți precaut. Luați-vă distanță și acordați-vă timp de gândire.
- Rezistați tentației de a răspunde cu aceeași monedă. Păziți-vă de reacțiile necontrolate, de tip reflex automat.
- Refuzați să vă asumați mânia celuilalt. O fi tristețea molipsitoare, dar dumneavoastră n-aveți motive să vă întristați.
- Nu vă ignorați propriile emoții, frustrări și sentimente de derută. Faceți o distincție clară între impresii și realități concrete. Fiți conștient de faptul că alții ar putea încerca să vă manipuleze stările afective.

- Nu încercaţi să-l „faceţi bine" pe cel mânios sau să speraţi într-o schimbare miraculoasă.
- Faceţi afirmaţii la persoana întâi singular şi transmiteţi mesaje clare şi consecvente.
- Probaţi cu documente problemele de conduită, în conţinutul evaluărilor de performanţă ale celui în cauză, dacă sunteţi şeful sau profesorul lui; demascarea mâniei latente a unui superior e o treabă foarte dificilă.
- Staţi mai întâi de vorbă cu colegii dumneavoastră de muncă, adunaţi documentele necesare şi abia apoi duceţi-vă la managerul dumneavoastră. Nu reacţionaţi la mânia ascunsă sau la agresivitatea pasivă a altcuiva prin bârfă sau prin comportament agresiv.
- Distanţaţi-vă. În cel mai rău caz, s-ar putea să fiţi nevoit să puneţi capăt unei relaţii, să vă schimbaţi locul de muncă sau să vă mutaţi în altă clasă. În cazul cel mai fericit, persoanele care îşi disimulează (şi îşi proiectează asupra altora) propria mânie pleacă ele, lăsându-vă în pace pe dumneavoastră şi pe ceilalţi colegi.

# Cum recunoaștem mânia latentă în cupluri și căsnicii

Într-o zi la serviciu, Tom a primit un telefon de la soția lui, Sarah.

„Grea zi a mai fost și asta. Ce zici, ai chef să ieșim în oraș deseară la cină?", l-a întrebat Sarah.

„Nu știu să spun de-acum când o să ajung acasă", a răspuns Tom. „Du-te tu, nu mă aștepta și pe mine."

„Of, m-am plictisit să tot ies la masă de una singură! Nu se poate să facem și noi ceva împreună?!"

„Auzi, acum chiar că sunt ocupat... și tu vii iar să mă întrerupi. Nu mai pot să stau la telefon. Vorbim mai târziu!" După care Tom a închis telefonul.

Sarah l-a sunat imediat înapoi. Atinsă de aluzia lui cum că și-a făcut un obicei din a-l suna la serviciu (ceea ce nu era adevărat), Sarah se simțea acum și mai iritată, dar Tom nu i-a mai răspuns deloc, a lăsat apelul să se ducă direct în mesageria vocală.

În acest capitol vom da la iveală mânia ascunsă și curenții subterani negativi care afectează cuplurile și

căsniciile, pornind de la tot ceea ce am aflat până aici. Toți cei care au vreun fel sau altul de relație sentimentală stabilă au de învățat de aici, dar noi ne vom referi în cea mai mare parte a materialului nostru la soți și soții.

Atunci când doi oameni formează un cuplu, procesul psihic individual al fiecăruia — adică modul său de a fi și felul în care își croiește drum prin viață în general — fie îl completează pe al celuilalt, fie vine să i se opună. La fel de bine am putea spune, în loc de proces psihic individual, mod automat de a fi, fiindcă acesta este „regimul de operare" în care alunecăm cel mai ușor. Dumneavoastră ce proces psihic sau mod automat de-a fi aveți? Vi se întâmplă vreodată să fugiți de răspundere, să inventați o scuză și să dați vina pe partenerul/partenera dumneavoastră? Să păstrați tăcerea și să vă mențineți la distanță? Să adoptați o atitudine critică? Sunt ceilalți nevoiți să calce ca pe ouă, din cauza stilului dumneavoastră conflictual? Nimeni nu-i perfect, dar dacă dumneavoastră vă cam grăbiți să adoptați aceste tipuri de conduită, e foarte probabil ca persoana lângă care trăiți să-și dea seama mai repede decât dumneavoastră ce stil aveți.

Trăsături, obiceiuri, deprinderi de comunicare și de rezolvare a problemelor, concepții de viață optimiste sau pesimiste, precum și modalități specifice de stăpânire a mâniei — toate vin să se contopească în evoluția complexă și dinamică a parteneriatului și mariajului. Tema biblică a „celor două ființe care se fac una" servește drept călăuză în multe aspecte ale relației de cuplu, dar nu trebuie să uităm nici o clipă că avem de-a face cu două individualități distincte, fiecare cu un trecut și un prezent, fiecare cu propriu-i bagaj de trebuințe, temeri și probleme nerezolvate — pe care cei doi le pot aborda deschis și fără ocolișuri sau, dimpotrivă, într-o manieră

indirectă. Atunci când nevoile unuia sau altuia dintre parteneri rămân nesatisfăcute, când frica sau neliniștea se ridică în calea împlinirii țelurilor și a fericirii sau când cei doi nu reușesc să progreseze nici pe drumul propriu, nici pe cel al vieții de cuplu, negativismul și/sau ambiguitatea îi pot tenta foarte ușor să-și ascundă emoțiile, să-și disimuleze motivele de iritare și s-o ia mult pe ocolite, în felul în care abordează problemele și se poartă unul cu celălalt.

## Cuplul formează un fundament important

O căsnicie solidă nu numai că este piatra de temelie a celulei familiale extinse, ci are și o extraordinar de mare influență asupra stării dumneavoastră generale de sănătate. După Linda J. Waite, sociolog, și Maggie Gallagher, cercetător științific, autoarele cărții *The Case for Marriage* („Argument pentru căsătorie"): „Dovezile adunate în patru decenii de cercetare sunt surprinzător de clare: o căsnicie bună este, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, varianta în care au cele mai mari șanse să trăiască mult și să fie sănătoși."[1] Multe studii științifice consemnează legăturile dintre starea civilă de persoană căsătorită și starea de bine general.[2]

Pe de altă parte, însă, datele prezentate la adunarea generală anuală a Asociației Psihologice Americane din anul 2004 au ajuns la concluzia că o căsnicie nefericită te poate face să te simți... ei da, bolnav. Modurile negative de comportare ale unuia dintre soți, cum ar fi pretenții sau critici exagerate, par să sporească probabilitatea de apariție a unor probleme de sănătate cronice, după Jamila Bookwala, profesoară de psihologie la Colegiul

Lafayette din Pennsylvania.[3] Așadar, cu toate că se pot obține suficiente efecte pozitive de pe urma mariajului, coexistența într-o căsnicie cu probleme poate face mai mult rău decât bine.

Dacă purtăm în suflet resentimente, trăiri emoționale nemărturisite și probleme nerezolvate, prețul pe care-l vom plăti va fi cu siguranță unul pipărat — ne va reduce la zero starea de spirit, starea de spirit a persoanei iubite și, în cele din urmă, poate chiar și conturile din bancă! Atunci când te trezești prizonierul unui cerc vicios al respingerii, al resentimentelor și al răzbunării, mânia care ți se adună în suflet poate ajunge uneori să dea naștere la reacții viscerale — semne vizibile ale stresului, cum ar fi reflexul „luptă sau fugi" indus de neliniște, bătăi accelerate ale inimii și alte simptome somatice —, dacă trebuie să faci față unui partener de viață, unui partener de relație stabilă sau unui alt membru al familiei care este manipulator sau preocupat numai de sine. Dacă situația se înrăutățește semnificativ, poate să devină una de abuz emoțional.

## Dragostea unde este?

Nu-i așa că ar fi minunat dacă undeva, în stadiul în care doi oameni își fac curte, ar putea veni un semn de sus care să le spună că-i paște un pericol?... Dar niciodată n-o să vedem scris cu litere mari pe cer: „Atenție, drum accidentat din cauza problemelor cu mama!" sau „Curbă periculoasă: partener nepăsător!"

Consilierea pre-maritală poate fi extrem de utilă, fiindcă ne ajută să identificăm problemele de natură să declanșeze dispute și să aflăm mai multe despre mediul

de proveniență al celui cu care vrem să ne unim destinul. Aveți însă grijă ca programul de consiliere sau de educare să fie unul eficace. Multe programe organizate de instituțiile religioase abordează și ele astfel de probleme, dar noi credem că e bine să luați în considerare și câteva vizite la un consilier sau psihoterapeut autorizat. Debarasați-vă de eventualele conotații negative pe care le ridică un asemenea demers și gândiți-vă că este pur și simplu o investiție înțeleaptă în relația dumneavoastră — chiar și după ce ați parcurs a doua oară drumul spre altar!

E chiar uluitor cât de dispuși sunt oamenii să cheltuiască zeci de mii de dolari pentru o nuntă — care reprezintă, în fond, doar o singură zi din viața acelui cuplu —, în timp ce investiția care merge spre consiliere și educație pre-maritală sau deprinderea abilităților de întreținere a relațiilor interpersonale este atât de mică, dacă nu chiar nulă! Tot respectul pentru asociațiile gen Smart Marriages, care facilitează oferirea unor certificate de cadouri ce pot fi utilizate de cupluri și pentru seminarii de consiliere sau educație pre-maritală.[4] Dacă vi se ivește ocazia, eventual prin intermediul bisericii, sinagogii sau casei de rugăciune de care aparțineți, să participați la seminarii de deprindere a abilităților relaționale, nu ezitați — înscrieți-vă! Lucru valabil nu doar pentru cei ce abia au început o relație, ci și pentru cei aflați de multă vreme împreună. Tot mai multe societăți de asigurare încep să le recunoască asiguraților acoperirea pe polița medicală nu doar a consilierii psihologice individuale, ci și a terapiei familiale și maritale.

Carențele în ce privește educația maritală, precum și pregătirea insuficientă pentru viața de familie se află cu siguranță printre factorii care explică de ce mânia latentă poate să se infiltreze într-o relație, chiar și atunci când cei doi parteneri se așteaptă la un viitor luminos. Mânia

ascunsă nu este întotdeauna ușor de recunoscut. Puneți la socoteală și entuziasmul pe care-l stârnește în sufletul omului iubirea nou-descoperită, optimismul dezlănțuit și endorfinele — hormonii stării de bine — și veți înțelege de ce devin oamenii atât de orbi și de surzi, când vine vorba de anumite tipare de conduită din personalitatea sau familia de origine a potențialului tovarăș de viață. Chiar și atunci când persoana de care ne simțim atrași stă, cum se spune, „cu fundul în două luntre", adică parcă ar vrea, parcă n-ar vrea să continue relația, este puțin probabil să detectăm orice semn de ambivalență, căci nu vom zăbovi asupra a ceea ce nu vrem să vedem.

În fine, mânia latentă se poate instala într-un mariaj din cauza unor așteptări nerealiste, când ne-am căsătorit în speranța că vom putea să-l schimbăm pe omul de lângă noi, dacă am făcut-o ca să scăpăm din vreo situație ce ni se părea dificilă sau din cine știe ce alt motiv precar. Sunt bărbați și femei care acordă mai multă atenție fanteziei sau imaginii de „cuplu fericit", decât efortului deloc ușor de a deveni și în realitate acea pereche fericită.

## Cum iese la suprafață mânia latentă

Tracy și Joe, ambii spre treizeci de ani, sunt căsătoriți cam de un an. La fel ca multe alte cupluri care s-au pregătit pentru o nuntă mare, în timp ce amândoi partenerii aveau serviciu cu normă întreagă, Tracy și Joe nu și-au găsit timp și pentru educație conjugală. Aveau senzația că se cunosc unul pe celălalt destul de bine, dar, pe măsură ce timpul trecea, între ei s-au strecurat mici neînțelegeri, cauzate în primul rând de felul propriu în care privea fiecare tracasările de zi cu zi. Foarte inspirați,

cei doi au hotărât să apeleze la serviciile unui consilier conjugal.

Într-una dintre ședințele de consiliere, Tracy le-a împărtășit celorlalți doi cum i se pare ei că nu se află întotdeauna pe aceeași lungime de undă cu Joe. Deși își stabiliseră ca obiectiv principal să economisească bani pentru avansul la propria lor casă și conveniseră să nu cheltuiască decât strictul necesar, lui Tracy i se părea că Joe o desconsideră, ridiculizând-o pentru decizii pe care amândoi le luaseră de comun acord și corectând-o, mai ales în fața celor din familia lui. De exemplu, când mama lui Joe pomenise despre salonul de coafură la care se ducea ea, unul destul de scump, Tracy spusese că ei sunt foarte mulțumiți de cel din cartierul lor, mai modest, și unde se acordau reduceri. Joe nu pierduse ocazia s-o ia imediat peste picior, deși chiar el fusese acela care propusese să se ducă la salonul respectiv, chiar el decupa cupoanele de reducere și niciodată până acum nu-și exprimase vreo nemulțumire. Lui Tracy i se părea că Joe se transformă iar în băiețelul ascultător de altădată, ori de câte ori erau de față și părinții lui. Joe auzea pentru prima oară că pe Tracy o supără acest lucru — și comentariul lui a fost că „e prea sensibilă". Plus că, i-a mai spus Joe terapeutului, Tracy era prea autoritară și voia ca ei doi să adopte alt fel de tradiții pentru sărbători.

Dacă Tracy are dreptate, când spune că Joe trece de partea părinților lui, în loc să fie solidar cu ea; că se poartă în așa fel cu ea încât o face să se simtă exclusă, când sunt și ai lui de față; și că ține — morțiș — la tradițiile din familia *lui*, atunci Joe manifestă o conduită nediferențiată — un concept considerat de primă importanță în terapia cuplului și a familiei (vezi caseta „Familia ne influențează"). Cu alte cuvinte, Joe este un pic cam prea apropiat emoțional de familia din care provine,

în dauna familiei pe care o alcătuiește el împreună cu Tracy.

Nemulțumirile de acest fel ar putea părea neînsemnate, dar incidentele mărunte se acumulează și provoacă în final furie. Din clipa în care tiparele de comportament specifice mâniei latente sau agresivității pasive devin înrădăcinate în relația de cuplu, soții sau soțiile recurg la scuze debile („e prea sensibilă") sau la un comportament rigid („eu întotdeauna am făcut chestia asta așa"). Dacă liniștea se menține doar prin mascarea cu dibăcie a adevăratelor sentimente, cel care și-a făcut un obicei din a-și ascunde mânia va continua să le reprime și va refuza „să se desprindă de fusta mamei", în dauna independenței ca adult — și, în cazul despre care vorbim, cu prețul renunțării la o căsnicie afectuoasă, în care cei doi soți comunică perfect. În timp, dacă aceste tipare de conduită defectuoase nu sunt corectate, Joe și Tracy vor renunța să mai caute modalități de exprimare mai bune și mai deschise, ceea ce îi va lăsa cu o relație mai degrabă nesinceră.

## Familia ne influențează

Medicul Murray Bowen a derulat studii de problematică a familiilor la Clinica Menninger din Kansas și la Institutul Național pentru Sănătate Mentală, în anii 1950, după care și-a continuat cercetările în același domeniu la Universitatea Georgetown. Bowen a adoptat o viziune radical diferită asupra proceselor emoționale, considerând că familia exercită influența hotărâtoare, modelele de comportament fiind transmise pe rând de la o generație la următoarea. Toate familiile, a constatat el, se depla-

seazǎ de-a lungul unui spectru liniar, având la una dintre extreme fuziunea emoțională (un grad de apropriere peste cel normal) și la cealaltă extremă diferențierea (independența).

Cei mai mulți dintre noi ne desprindem din familia de origine într-un moment din viața noastră (sfârșitul adolescenței) în care am început să căpătăm aparența exterioară a independenței și să învățăm cum să trăim pe cont propriu din punct de vedere emoțional. Adulții tineri își transformă relațiile cu părinții. Mult prea adesea, însă, această transformare nu este pe deplin încheiată, atunci când își fac bagajele și se instalează în primul lor apartament. Un individ nediferențiat emoțional nu și-a dobândit decât în parte această independență. În consecință, atunci când apar probleme, el le va răspunde în mai mare măsură prin reacții emoționale și lipsă de autocontrol, mai ales relativ la situațiile care-i provoacă o stare de neliniște. Ideea este destul de simplă: familia noastră de origine ne „instalează" punctele sensibile în plan emoțional și, dacă nu ne eliberăm de acea influență intensă, ea va continua să rămână în posesia „telecomenzii" cu care ne poate activa reactivitatea. Când părinții sau alții ne ating la punctele sensibile, e posibil să reacționăm cu aceeași mânie adolescentină și la aceeași intensitate. Acest concept corespunde concluziei la care s-a ajuns în studierea agresivității pasive, considerată o reacție imatură.[5] Chiar și oameni maturi, stăpâni pe viața lor, pot să reacționeze în această manieră.

Bowen a avansat ideea că oamenii tind să-și aleagă ca pereche de viață persoane asemănătoare cu ei în plan emoțional, adică având în același grad lipsă de diferențiere sau reactivitate. Atunci când vorbim despre mânia ascunsă ținută în șah, aceasta înseamnă că, dacă doi oameni care nu au dobândit un grad adecvat de inde-

pendență emoțională se căsătoresc, pot apărea probleme — sau, în cel mai bun caz, va fi nevoie de un efort deliberat, pentru transformarea relațiilor importante.

## Cum găsiți dragostea și sprijinul de care aveți nevoie

Și dacă Joe are totuși unele observații întemeiate, pe măsură ce ședințele de consiliere înaintează? Joe a spus că Tracy i se pare prea voluntară uneori. Poate că este, poate că nu este, dar într-o relație aparențele sunt cele care contează în primul rând. Dacă Tracy provine dintr-o familie unde atmosfera n-a fost prea caldă, e foarte posibil să-și fi făcut mari speranțe, atât față de întemeierea unei familii cu Joe, cât și față de edificarea unei relații bune cu socrii ei — două noi începuturi pentru ea! Indubitabil că Joe n-ar trebui să-și pună soția într-o postură stânjenitoare, ci să-i ușureze apropierea față de familia lui (mai degrabă decât să îngreuneze procesul de acceptare). Acest lucru i-ar demonstra lui Tracy cât de importantă este ea pentru el. Relația lor conjugală ar fi mai puternică și dacă el ar putea să se uite la intențiile lui Tracy și să vadă într-o lumină pozitivă ceea ce i se pare inițial un lucru negativ (dorința ei de-a adopta alte tradiții de sărbători).

Ceva mai devreme am spus că fiecare dintre noi are un proces psihic sau stil individual de-a aborda lucrurile, care se vede, în general, la exterior. De pildă, Tracy ar putea fi o persoană foarte directă și liniară, având mereu în minte un plan cum să ajungă dintr-un punct într-altul, evidențiat atât prin modul cum gândește, cât și în discuțiile purtate. Procesul individual al lui Joe ar putea fi

ceva mai indirect, așa cum o demonstrează și faptul că preferă să facă remarci zeflemitoare, în loc să spună fără ocolișuri ce are de spus. Poate că Tracy ar fi bine să ia lucrurile mai ușor — ori poate că Joe recurge la glumă în ideea de a evita să discute anumite subiecte și de a se ține la distanță de orice lucru neplăcut. Problema este că, într-o căsnicie sau într-o relație de parteneriat, nu se poate fără un pic de capitulare: trebuie să-i îngădui celui de lângă tine să te vadă și în ipostaze mai vulnerabile. Joe și Tracy sunt în impas fiindcă stilurile lor personale, în loc să se completeze, se ciocnesc.

Dr. Harville Hendrix explorează în cartea *Getting the Love You Want* („Cum obții dragostea pe care ți-o dorești") teoria conform căreia, deși ai putea crede că bărbații și femeile care au avut o copilărie nefericită vor căuta în viață exact opusul acelei perioade, în realitate cei mai mulți sunt atrași de persoane care au câte ceva atât din trăsăturile pozitive, *cât și* din cele negative ale adulților care i-au crescut.[6] Sigur că însușirile negative ne sar mult mai repede în ochi. Așa cum a constatat Hendrix, există o corelație strânsă între caracteristicile partenerilor pe care ni-i alegem și cele ale părinților noștri. Toți gravităm în direcția vechii ordini sau a unor condiții asemănătoare celor în care am crescut, pentru că vrem o a doua șansă de a îndrepta situația — de a face ca lucrurile să fie mai bune decât pe vremea când eram noi copii. Mânia se poate instala atunci când unul dintre parteneri își formează așteptări exagerate în ce privește „îndreptarea lucrurilor" sau crede uneori că soțul/soția îi va satisface toate trebuințele emoționale. Aceasta înseamnă pur și simplu să ridicăm ștacheta prea sus. Dacă așteptările unuia dintre soți rămân neîmplinite, el va începe să se simtă nemulțumit și, mai devreme sau mai târziu, iritarea lui își va croi drum la suprafață —

în mod fățiș sau prin mijloace indirecte. În special așa se întâmplă atunci când partenerii nu pot admite că greșesc în așteptările sau dependența lor, sau atunci când nu sunt capabili să-și asume responsabilitatea pentru nici un fel de eroare, oricât de mică. Dimpotrivă, oricât de prost inspirată ar fi de fapt, conduita pasiv-agresivă devine un mod mai civilizat de-a dialoga cu partenerul de cuplu. Amintiți-vă că personalitatea pasiv-agresiv oscilează mereu între a vrea să fie dependentă de altcineva și dorința de independență. Pe durata perioadelor de dependență, partenerii firește că nu vor să riște să-și „ofenseze" perechea. Deci, își vor ascunde sentimentele.

## Cum vă dați seama că nu sunteți pe aceeași lungime de undă

Dacă în continuare nu sunteți foarte sigur cum stați în cadrul relației dumneavoastră — adică, dacă stilul dumneavoastră intră în conflict cu cel al partenerului/partenerei de viață — răspundeți la următoarele întrebări:

1. Ați început să criticați lucrurile care v-au atras în primul rând la partenerul/partenera dumneavoastră?
2. Aveți cumva sentimentul că între dumneavoastră există acum un fel de concurență sau de rivalitate?
3. Vă vine greu să vă exprimați sentimentele de mânie prin intermediul unor cuvinte „nu chiar atât de dure"?
4. Știți foarte bine ce puncte nevralgice nu e bine să atingeți la soțul/soția dumneavoastră, dar, cu toate acestea, o mai faceți uneori?

5. Aveți senzația că a devenit deja un obicei ca nevoile dumneavoastră să treacă în plan secund față de cele ale partenerului/partenerei?
6. Vi se întâmplă vreodată să simțiți că soțul/soția urmează să încaseze o lovitură sau o trezire la realitate; așadar, incidentele care se petrec nu prea vă zguduie, căci în mintea dumneavoastră vă gândiți că o merită cu vârf și îndesat, n-are decât s-o încaseze, chiar dacă vă dați seama cât de prost trebuie să se simtă?
7. Între dumneavoastră există mai puține conversații cu miez și n-a mai rămas decât foarte puțin loc pentru râs și glumă?
8. Micile gesturi de curtoazie par să se fi evaporat?
9. Mult mai puțină afecțiune umple spațiul dintre dumneavoastră?
10. Nerăbdarea care domina altădată timpul petrecut departe unul de celălalt a lăsat loc unui sentiment de groază?

Cu cât ați răspuns de mai multe ori afirmativ la aceste întrebări, cu atât mai preocupat ar trebui să fiți. Problema nu trebuie totuși să vă alarmeze, ci doar să vă sporească gradul de conștientizare a importanței pe care o are întărirea abilităților și a strategiilor de comunicare.

## Nu lăsați mânia latentă să se strecoare în căsnicia dumneavoastră

Dr. John Gottman este profesor de psihologie la Universitatea Washington și fondatorul Institutului pentru Probleme Conjugale și de Familie din Seattle (sau „Laboratorul dragostei", cum i se mai spune). Totodată, este

și un reputat autor și cercetător în domeniul relațiilor interumane. De ani de zile, dr. Gottman înregistrează pe bandă și analizează interacțiunile dintre soți, aplicând astfel știința exactă asupra înțelegerii relațiilor de iubire. El și colegii săi au elaborat un model matematic care previzionează potențialul de divorț al unui cuplu căsătorit, în următorii patru ani. În timp ce soții discută despre bani și despre obiceiurile lor supărătoare, cercetătorii înregistrează date cum ar fi ritmul cardiac și transpirația, și observă limbajul folosit de subiecți, le notează manierismele și reacțiile. Totul nu durează decât câteva minute — și echipa dr. Gottman a constatat că, dacă raportul dintre conduita pozitivă sau negativă și comunicare nu depășește proporția de cinci la unu, cuplul este probabil să aibă un viitor fericit. Cercetătorii au numit acest fenomen „sentimentul pozitiv precumpănitor". Manifestările de dispreț, prudență defensivă, atitudine critică, retragere în sine sau folosirea unui limbaj/comportament menit să-l facă pe celălalt să se simtă inferior reprezentau semne edificatoare pentru o durată mai scurtă a mariajului.[7]

Așadar, rețeta pentru a vă conduce relația spre o interacțiune mai fericită se bazează pe câteva sfaturi ades uitate. Cuplurile fericite:

- Apreciază ocaziile de a comunica. Nu se feresc de conflict, nu-și reprimă emoțiile și nici nu-și ascund nemulțumirile, în speranța iluzorie că vor dispărea ca prin farmec.
- Ascultă fără să comenteze, evitând reacțiile reflexe ce decurg dintr-o postură defensivă. Își înăbușă dorința de a-l întrerupe pe celălalt, dându-și seama că fiecăruia îi va veni rândul să spună ce are de spus.
- Apreciază explicit sinceritatea și disponibilitatea celuilalt spre a-și împărtăși gândurile și sentimen-

tele. Partenerii repetă ce a spus celălalt, ca să demonstreze că l-au înțeles cu adevărat — că „s-au prins despre ce-i vorba".

- Manifestă interes față de sentimentele celuilalt și iau în considerare opinii inedite. Aici nu există judecăți de tipul „alb sau negru", „totul sau nimic". Pentru a rezolva o problemă, cuplurile fericite sesizează nuanțele de gri și găsesc un teren comun. Și acceptă diferențele în sensul lor obiectiv: deosebiri în modul de a gândi, nu atacuri la persoană.
- Își exprimă empatia prin cuvinte, gesturi și comportament.
- Își țin sub control tentația de folosi vorbe necugetate și de a se îmbufna. Exprimă deschis ceea ce gândesc, folosind afirmații la persoana întâi singular și angajându-l pe celălalt într-un dialog direct — nu se retrag în tăcere, nu se izolează, nu-și descarcă paraponul ca să arate că sunt nemulțumiți (adică trântind uși sau făcând remarci sarcastice).
- Își respectă granițele personale, atât în plan fizic, cât și emoțional.
- Sunt atenți la chestiunile rămase nerezolvate. Semnale de alarmă: când partenerul dumneavoastră devine tăcut, tăios sau defensiv, ca răspuns la o remarcă perfect nevinovată. Alte indicii în același sens ar fi atitudinile de renunțare tip „N-are rost să discut cu tine" sau „Las-o moartă, oricum nu contează".
- Își exprimă mândria pentru realizările celuilalt și grija, atunci când celălalt întâmpină greutăți. Îi respectă limitele — de pildă, știe când e cazul să-l

tachineze cu blândețe și când necăjitul în glumă ar fi dureros pentru celălalt.
- Își găsesc timp unul pentru celălalt, inclusiv câte-un răgaz neplanificat ca să citească ziarul de duminică, să se bucure de recreere sau să se ocupe de treburi casnice și cumpărături împreună.
- Viața în comun este pentru ei o bucurie, dar nu se bazează exclusiv pe celălalt ca factor hotărâtor în a-și găsi împlinirea. Fiecare dintre soți găsește și motive de satisfacție care nu țin neapărat de căsnicie.

Evident, aceste deziderate sunt mai ușor de atins în unele săptămâni, față de altele. Un mariaj în care există stres profesional, o boală sau tensiune cauzată de probleme ce persistă de ceva vreme, sau pe perioada efortului parental (de la naștere până la adolescență, dar chiar și mai departe) dispune de mai puțină energie cu care să îndure momentele frustrante. Aici intră în joc cuvintele „în timp", pe care le-am folosit când am definit mânia ascunsă. Faptul că au trecut luni și ani de zile de când partenerii „netezesc" ce nu merge bine între ei nu înseamnă automat că relația lor s-a remediat.

## Convingeri nefondate despre conflict

Așa cum am revelat, adeseori oamenii care își ascund mânia se tem de conflict și îl evită. Într-o căsnicie reușită, conflictul își are într-adevăr locul său.

Conform unui studiu din 1989, publicat de John Gottman și Lowell Krokoff în *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, dezacordul care se manifestă într-o relație de-a lungul timpului nu este dăunător. Ba dimpotrivă, tocmai retragerea din fața conflictului, precum

și persistența în inflexibilitate și adoptarea a unei poziții defensive sunt cele care conduc la destrămarea multor căsnicii.[8] A-ți exprima sentimentele venite din adâncul sufletului poate fi stânjenitor, uneori chiar și dureros, dar dacă ele sunt exprimate pe față într-o manieră tolerabilă pentru partener (sau măcar nu într-un mod nepotrivit), acest lucru contribuie la trăinicia și la climatul sănătos al căsniciei. Cercetările întreprinse de Donald H. Baucom, de la Universitatea North Carolina, Norman Epstein de la Universitatea Maryland și colegii lor au dus la concluzia că partenerii care evită amândoi contactul conflictual se prea poate să se protejeze direct unul pe celălalt, dar evitarea în sine ca gest are alte efecte negative asupra intimității lor și a satisfacției conjugale.[9]

## Probleme uzuale provocate de mânie și cum pot fi ele rezolvate

Neînțelegeri apar întotdeauna. Dar dacă unul dintre parteneri se ferește de situațiile conflictuale, în timp ce celălalt le înfruntă deschis, se vede clar de la bun început că va exista o luptă inerentă. Mult prea adesea, din păcate, rezultatele reale vor fi nehotărârea, însingurarea, gelozia și alte sentimente neplăcute. Fără măcar ca noi să ne dăm seama, emoții puternice își vor găsi drum spre exterior, rănindu-i cumplit pe cei de care ne pasă și pe care îi iubim.

## Distanțarea emoțională

Acest lucru se întâmplă de obicei atunci când unul dintre parteneri, în mod tipic soția, tânjește după apropiere și

tandrețe, după mai multă conversație și mai mult timp petrecut împreună în doi. Când nu reușește să-și „extragă" soțul din spatele ziarului sau al biroului de la serviciu, ea începe să-și exprime doleanțele mai sonor. Deloc surprinzător, el devine țâfnos sau, ca să n-o supere, încearcă să-i facă pe plac. Uneori, deosebirile veritabile dintre cele două sexe pur și simplu se ridică în calea bunei înțelegeri dintre soți și scenariile de acest tip sfârșesc prost, cu sentimente de mâhnire pentru ambele părți. Oare de ce?

Știre de ultima oră: bărbații sunt altfel decât femeile! Nu mai buni. Nu mai răi. Altfel. Femeile tind să urmărească un raționament liniar și să folosească mai multe indicii emoționale, atunci când se gândesc la ceva. Câteodată, ele au o capacitate înnăscută de a găsi mult mai multe cuvinte, și de departe mult mai repede, decât majoritatea bărbaților. Bărbații nu gândesc cu atât de mult conținut emoțional. Împinși să discute probleme la care n-au stat să chibzuiască pe deplin, bărbații s-ar putea să devină taciturni, să bată în retragere sau să vrea să aștepte până ce se simt pregătiți să facă față doleanței sau cererii imperative. Această atitudine poate părea uneori pasiv-agresivă, când de fapt este doar o chestiune de alegere a momentului și de model al procesului mental. Dați-i timp bărbatului în cauză ca să-și adune gândurile și, foarte probabil, se va arăta mai abordabil, mai puțin morocănos și de departe mai apt să comunice bine, data viitoare când se ridică aceeași problemă. Între cei doi s-ar putea să nu existe hăul distanței emoționale.

Și tot aici, femeile ar trebui să înțeleagă că prietenele lor îndeplinesc o funcție importantă. Ele trebuie să-și revizuiască și iar să-și revizuiască așteptările nerealiste pe care le au de la bărbații lor. Femeile se „validează" reciproc prin conversație, împărtășind un interes față de chestiuni similare, scotocind prin magazine, stând la un

pahar de vin sau schimbând între ele gesturi amabile. Așadar, de multe ori când un bărbat și o femeie se trezesc prinși într-o dinamică de tip „ea îl urmărește, el se distanțează", cheia rezolvării problemei este o atitudine contra-intuitivă. Multă lume crede că, dacă femeia insistă să-l bată la cap, el va pricepe până la urmă mesajul. Deși s-ar putea ca el să pună mâna pe undiță și cizme, și să plece pur și simplu la pescuit!

Dându-și seama că are nevoie de companie, o femeie va ieși mai câștigată dacă îi arată soțului ei că are o viață cu multe împliniri, iar munca pe care o face îi aduce satisfacții. Ba încă și mai bine: ar putea să se retragă cu o carte bună sau să evadeze cu prietenele într-o escapadă de weekend, pentru că acest lucru transmite un mesaj mai concludent, permițându-i bărbatului să vină el la ea, în cele din urmă, fără ca ea să fie nevoită să-i ceară să fie mai apropiați. Doamnelor, faceți-l să creadă că ideea de a petrece timp împreună vine din partea *lui*!

Această tactică paradoxală va aduce întotdeauna rezultatele scontate? Desigur că nu — nu există metode infailibile. Nu este decât unul dintre procedeele care va funcționa cu un anumit tip de cuplu. În alte cazuri, bărbatul trebuie să fie cel care întinde mâna și face primul pas. În majoritatea cazurilor, *ambii* soți trebuie să depună un oarecare efort. S-ar putea să existe un conflict mai profund la rădăcina atitudinii de distanțare sau de permanentă cicăleală a unuia dintre soți.

S-ar putea ca unul dintre parteneri să fie teribil de egoist sau de negativist. Poate că soția este abătută sau poate că îi amintește soțului de mama lui. Iată de ce psihologii care consiliază astfel de cupluri aud frecvent nemulțumiri referitoare la lipsa de disponibilitate sau la teama de intimitate. Partenerii unor personalități preocupate numai de sine sau care își ascund mânia se luptă mai tot timpul să iasă din deruta în care îi aruncă sem-

nalele confuze și să înțeleagă ce se petrece, de fapt. E de două ori mai greu, atunci când unul dintre parteneri sau chiar amândoi se luptă cu o părere proastă despre sine. Oamenii care au un deficit real al stimei de sine nu se simt sută la sută în siguranță, la ideea de a-și dezvălui adevărata personalitate. Ei pot deveni prizonierii unui cerc vicios al dependenței de aprobarea celuilalt, care îi împinge să caute intimitatea și s-o respingă, în același timp. E ca și cum ar spune: „Ce pot face, pentru ca tu să poți iubi pe cineva atât de nedemn de dragoste ca mine?". Intimitatea impune să existe sinceritate, precum și capacitatea de a accepta în totalitate adevăratul fel de a fi a celui iubit — atât imaginile frumos colorate, cât și aspectele mai tulburi și mai întunecate. Mulți oameni pasiv-agresivi se luptă cu propria lor concepție despre sine.

Căsătoria sau orice altă relație ce presupune intimitate echivalează adeseori cu o capitulare finală din partea celui ce nutrește sentimente de mânie latentă. Într-un articol publicat în revista de specialitate *Psychiatry*, Wetzler și Morey au formulat cel mai concludent această idee: „Individul pasiv-agresiv este prins la mijloc între dependență, care îl face să se simtă frustrat, și autonomie, de care se teme. El vrea ca alții să creadă că nu este dependent, deși oamenii de felul lui se leagă mai strâns de ceilalți decât le-ar plăcea să recunoască. Ei înșiși își stimulează dependența, după care luptă împotriva ei, fiindcă se simt controlați și vulnerabili și prinși în capcană, atunci când alții așteaptă de la ei să exprime sentimente intime."[10]

În cartea lor din 1996, Theodore Millon și Roger Davis spun că un fel de a fi imprevizibil și cârcotaș — o altă formă de distanțare — îi aduce cu siguranță avantaje secundare negativistului care-l adoptă. „Un bărbat negativist care nu vrea sau nu poate să se decidă dacă «să se maturizeze» sau să rămână «un copil mare» explodează

emoțional de fiecare dată când soția lui așteaptă «prea mult» de la el. Apoi, însă, își exprimă sentimentul de vinovăție, se căiește și o imploră să fie înțelegătoare cu el", spun cei doi autori.[11] Dacă vedeți acest gen de comportament, este vorba de manipulare, pentru că în esență pune capăt oricăror doleanțe suplimentare (văzute ca solicitări imperative) și are ca efect îndeplinirea nevoii supreme — aceea de a fi lăsat în pace.

Sigur, ca să fim cinstiți cu ambele sexe, și femeile pot să contribuie la dinamica dezagreabilă și pasiv-agresivă a relației de cuplu. Din clipa în care bărbații își arată părțile mai blajine și mai sentimentale, sunt femei care îi vor învinovăți că nu mai sunt „masculii dominatori", apți să le protejeze și să le apere. O femeie ar putea să regizeze chiar ea un scenariu, învinovățindu-l apoi pe bărbat pentru o situație jenantă în care chiar ea l-a ajutat să se pună, cu atitudinea: „Dacă nici mie nu ești în stare să-mi faci față, cum crezi că ai să mă poți apăra de lumea asta rea?!". Bărbatul care a îndrăznit să devină vulnerabil și să-și trădeze o parte din eul emoțional în fața ei începe acum să se îndoiască de capacitatea lui de a îndeplini rolul pe care chiar ea i l-a atribuit — și se așteptă de la el să-l joace foarte bine. Deși de regulă se exprimă mai mult verbal, femeile pot și să-și manifeste disprețul într-o manieră foarte indirectă, prin acel oftat ostil sau indiciu nonverbal care îi irită pe bărbați și le provoacă stări de frustrare.

## Stresul financiar

Banii, prin felul în care ne validează statutul personal și ne influențează deciziile cotidiene, afectează într-o manieră negativă mult prea multe cupluri — din păcate.

Destul de simplu spus, banii echivalează adeseori cu puterea și tocmai în aceasta constă proverbiala luptă. Când ne deranjează ceva în secret, banii devin o armă de care ne servim ca să ne războim cu partenerul nostru, ca „să i-o plătim cu aceeași monedă" sau ca să-i dovedim că avem dreptate. De exemplu: soția care niciodată până acum n-a recunoscut cinstit că suferă de sindromul hiperactivității cu deficit de atenție admite, în sfârșit, că are o problemă și se duce la terapie. Atenție, nu pentru că așa și-ar fi dorit, totuși se duce! După zece ședințe de terapie, nu se poate spune că doamna în cauză s-ar fi angajat hotărât pe calea unei organizări mai bune a lucrurilor, a unei comunicări mai bune cu ceilalți sau a unui grad mai mare de autocontrol, dar se duce mai departe la psiholog. După douăzeci de ședințe, tot nimic nu se întâmplă. Nu e atât faptul că-l tolerează bine pe terapeut, cât acela că se adună un morman de chitanțe pentru onorariul lui, deloc neglijabil, și pe care soțul va trebui în cele din urmă să le achite din propriul buzunar. Din acest punct de vedere, intenția soției este una de rea-credință sau n-o interesează decât câștigul secundar (să se răzbune pe soțul ei, care vrea să facă în toate economie!).

Unele femei (sau unii bărbați) pot acumula datorii substanțiale, în expediții la cumpărături despre care partenerul de viață habar n-are. Când sosesc facturile și executorii din partea societăților emițătoare ale cărților de credit încep să dea telefoane peste telefoane, cea sau cel care a cheltuit banii se preface că nu înțelege cum de s-a ajuns ca situația să fie chiar atât de proastă și dă din umeri, expediind-o cu fel și fel de justificări: „Credeam că avem destui bani în contul ăla" sau „Zău așa, era un chilipir!... Nici tu n-ai fi ratat ocazia să cumperi!"

Banii pot chiar să devină un pumnal otrăvit, pe care nici nu-i nevoie să-l atingi vreodată cu propria mână.

Iată un exemplu: doi soţi au decis să-şi schimbe toată mobila şi aranjamentul din bucătărie; au ales împreună toate corpurile de dulap şi culorile preferate; după care soţia (fără ca soţul ei să ştie nimic) a schimbat opţiunea pentru cromatica şi modelul barului şi ale faianţei de deasupra chiuvetei, alegându-le exact pe cele care-i plăcuseră cel mai puţin soţului ei. În fiecare dimineaţă, aşadar, soţul trebuie acum să-şi toarne cafeaua înconjurat de lucruri care-i amintesc permanent că nevasta a trecut peste capul lui şi că, dacă ţine neapărat să repare situaţia, va trebui să mai scoată din buzunar vreo 6 000 de dolari.

Dat fiind că banii cheltuiţi sau care e nevoie să fie cheltuiţi aduc cu ei nişte sentimente atât de intense, cuplurile trebuie să-şi stabilească împreună scopurile financiare, cât mai devreme după ce s-au căsătorit, şi să-şi facă un obicei din a discuta situaţia financiară în care se află şi ce anume s-ar putea să se fi schimbat, din cauza unor evenimente cum ar fi unele schimbări în viaţa profesională, concedieri, întreruperea serviciului pentru creşterea copiilor sau alte asemenea circumstanţe neprevăzute. Orice modificare a situaţiei aduce cu sine o modificare în plan financiar, pentru cuplu. Aceste discuţii ar trebui să aibă loc în deplină sinceritate şi cu toate cărţile pe masă. Spuneţi deschis ce vă frământă. Dacă ascundeţi de soţia dumneavoastră faptul că nu sunteţi sigur că puteţi sau nici nu prea vreţi, de fapt, să suportaţi toată povara financiară, în timp ce ea stă acasă cu copiii, spuneţi-i-o fără ocolişuri. Dezvăluind în mod onest această preocupare, puteţi rezolva problema. Ascunzând-o, nu faceţi altceva decât să permiteţi sentimentelor dumneavoastră de nemulţumire să răbufnească. Soţia ar putea eventual să lucreze câteva ore pe săptămână, iar dumneavoastră în schimb aţi putea prelua o parte din sarcinile casnice şi avea grijă de copii. Eventual

ea ar putea să nu-și reducă decât parțial programul de la serviciu sau să găsească o modalitate de a lucra acasă, pentru ca grijile dumneavoastră să se mai atenueze. Aveți încredere în capacitatea amândurora de a pune umărul împreună, atunci când problemele financiare încep să vă amenințe pacea și armonia, pentru ca relația dumneavoastră să nu se vadă subminată de resentimente nemărturisite.

## Iritabilitatea la bărbați și la femei

JED Diamond, autorul cărților *Male Menopause* („Menopauza masculină") și *The Irritable Male Syndrome: Managing the 4 Key Causes of Depression and Aggression* („Sindromul masculin al iritabilității: menținerea sub control a celor patru cauze-cheie ale deprimării și agresivității"), a desfășurat un studiu pe aproape zece mii de subiecți de sex masculin, cu vârste cuprinse între zece și șaptezeci și cinci de ani, constatând existența iritabilității în diverse forme. În trei dintre cele șapte tipologii identificate, era prezent un stil pasiv-agresiv, cu comportamente primare cum ar fi nerăbdarea, blamarea, stările de frustrare, hipersensibilitatea, toanele trecătoare sau țâfna pur și simplu.[12] „În multe cazuri, acești bărbați au multă mânie și furie adunate în suflet, dar încearcă să le reprime", spune Diamond. „Rezultatul este că răbufnește pe căi ocolite ... De asemenea, li se întâmplă și să explodeze din motive de supărare aparent minore." În plus, acești bărbați se confruntă cu consecințe precum hipertensiunea, diabetul, obezitatea și disfuncțiile erectile.

Diamond este de părere că bărbații trebuie să-și recunoască propria suferință emoțională și mânia, în loc să

dea vina pe alţii pentru ele. „Din momentul în care recunoaşte că se petrece ceva în interiorul lui, bărbatul în cauză poate începe să-şi recapete controlul asupra propriei vieţi şi să-şi exprime într-o manieră mai directă sentimentele", ne-a declarat Diamond.

Iritiabilitatea masculină este un fenomen mult mai nou despre care se discută. Majoritatea femeilor îşi autodeclară de ani de zile stările de indispoziţie datorate schimbărilor hormonale lunare, dar e regretabil că ambele sexe recurg adeseori la stereotipul „sindromului pre-menstrual" pentru a justifica starea de nervozitate feminină. Poate că este, dar poate că nu. Indubitabil, amândouă sexele au acum cercetători care le urmăresc comportamentul şi corelaţiile biochimice.

Dacă bărbaţii şi femeile se simt irascibili, cel mai bine este să pună în practică strategii de autocontrol, cum ar fi tehnici de relaxare, opt ore bune de somn, îmbunătăţirea dietei şi a nutriţiei, cultivarea unei reţele sociale de prieteni şi cunoştinţe, o carieră profesională care să le îmbogăţească viaţa. Căutaţi să identificaţi factorii de stres externi care vă pot provoca stări bruşte de iritabilitate. Cuplurile trebuie să abordeze împreună aceste probleme ce ţin de echilibrul existenţial şi trebuie să elimine eventualele cauze în mare măsură biologice sau care ţin de înaintarea în vârstă, în cooperare cu medicii lor curanţi.

## Crizele familiale

Atunci când soţii se izolează emoţional unul de celălalt, vor fi insuficient pregătiţi să facă faţă unor situaţii de urgenţă care le solicită imperios atenţia — indiferent că

e vorba de pierderea pe neașteptate a unui loc de muncă, o boală gravă în familie, un copil care dă de necaz sau pur și simplu un copil care are mai multă nevoie de atenția lor colectivă, din cauza unor dificultăți sociale, educaționale sau legate de sănătate. Cu ani în urmă, în carierea mea de psiholog, am lucrat cu familii cărora li se născuse un copil cu probleme, în secția de terapie intensivă a maternității ce ținea de un spital din Pittsburgh. Mi-a plăcut mult această muncă, pe care am găsit-o plină de satisfacții, fiindcă știam de cât de mult sprijin au nevoie aceste familii. Se întâmplă ca adeseori boala sau moartea unui copil să ducă la destrămarea unui cuplu sau a unei familii. Apariția unui bebeluș bolnăvicios sporește semnificativ probabilitatea ca tatăl să-și părăsească familia, conform unui raport publicat de periodicul *Demography* în 2004, în care Nancy Reichman și colegii ei de la Școala de Medicină Robert Wood Johnson din New Jersey descriau un studiu desfășurat cu familiile a 3 000 de nou-născuți.[13]

Dezertări similare apar și atunci când un copil este diagnosticat cu handicapuri imediat după naștere. Indiferent de motive, femeile îndură de regulă mai bine această grea încercare. S-ar putea ca bărbaților să li se pară că într-un fel e vina lor, să nege ceea ce se întâmplă în realitate și să refuze să se arate înțelegători și cooperanți, pentru că această atitudine le-ar impune să admită ceea ce nu pot să înfrunte. În societatea noastră, femeile sunt adesea crescute în ideea de a îndeplini rolul părintelui care se ocupă de copii. Atunci când bărbații nu învață cum să-și asume și ei acest rol, s-ar putea să dea bir cu fugiții, în loc să facă față unei situații dificile. Alți părinți se învinuiesc pe ei înșiși sau dau vina pe soție; iar o treia categorie s-ar putea să-și facă bagajele și să plece, iar apoi să-și întemeieze o altă familie, în încer-

carea de a realiza ceea ce „nu le-a ieșit bine" de prima dată. Iar cei lăsați în urmă vor rămâne cu sentimente de amărăciune și mânie.

Copiii cu handicap consumă adeseori mare parte din resursele de energie, financiare și de timp liber ale cuplului. „Copilăria fiului meu a fost un iad", susținea mama unui băiat, acum devenit adolescent, care suferea de o formă gravă a sindromului hiperactivității cu deficit de atenție. „Chiar și în ziua de azi, casa noastră arată de parcă am locui într-o zonă de război." Părinții unor copii autiști dezvăluie cât de sfâșietoare este experiența de a nu putea pleca niciodată în vacanță sau măcar de-a ieși într-o seară la restaurant, pentru că nimeni din familie sau dintre prieteni nu vrea să-și asume răspunderea pe care o impune îngrijirea unui copil cu asemenea nevoi deosebite. Unii trebuie să facă o alegere foarte dificilă, optând pentru internarea copilului într-un așezământ special, doar pentru că nu mai suportă stresul copleșitor. O altă mamă, al cărei copil avea probleme neuromotorii și de comportament, a spus că băiatul ei o face să se ciorovăiască aproape zilnic cu soțul ei și a mărturisit că o deranjează profund faptul că soțul nu vrea să citească mai mult de un paragraf din broșurile dedicate tulburărilor de care suferea fiul lor, pentru a ști mai bine cum să se poarte, deși ar fi avut timp, dat fiind că face naveta în fiecare zi cu trenul la serviciu. Mesajul lui indirect? „E problema ta."

În căsniciile cu necazuri, o situație de criză va dezgropa și alte probleme, care au fost „măturate sub preș" la vremea lor și niciodată lămurite cu adevărat. Celor doi soți lipsindu-le abilitățile de rezolvare a problemelor și de comunicare, noile poveri ajung să consume și picul de energie care le-a mai rămas, făcându-i astfel să se atace în continuare unul pe celălalt, în loc să se coalizeze

în sprijinul unei cauze comune, să facă față în mod rațional grelei încercări la care îi supune viața și să iasă mai puternici din ea. Acei părinți care reușesc să-și unească forțele și să tragă amândoi în aceeași direcție spun chiar ei cât de multe au avut de învățat, în urma unei asemenea experiențe, despre ei înșiși ca indivizi, despre sistemul lor de valori și despre prioritățile pe care le au în viață.

Boala psihică este și ea încă o criză de acest fel. Un studiu desfășurat la Universitatea Colorado din Boulder și apărut în *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (octombrie 2004) a revelat că, atunci când unul dintre soți suferă de depresie, ambii soți declară că au o căsnicie care nu-i mulțumește și îi face să se simtă nefericiți.[14] Cu cât boala este mai greu tratabilă, cu atât mariajul are mai mult de suferit. După tragicele evenimente din 11 septembrie 2001, mulți subiecți care participau pentru prima oară la o cercetare științifică au declarat că se simt afectați de anxietate și de tulburări ale somnului, stres post-traumatic și deprimare. Dacă vă sună familiar, atunci cereți ajutorul unui specialist calificat care să vă consilieze, fie individual, fie în cadrul unei terapii a cuplului, în care ambii soți recurg la consiliere psihologică. Dacă unul dintre parteneri se simte însă împins spre terapie, contra voinței lui, este puțin probabil să rezulte o conștientizare a problemei — mai rău, s-ar putea chiar ca persoana în cauză să prelungească voit durata terapiei, doar ca să-i facă în necaz tovarășului de viață, ca să-l facă să acumuleze datorii sau ca să se bucure de atenție, fără a avea nici o dorință reală de schimbare, așa cum am văzut într-unul dintre exemplele anterioare că se poate întâmpla. Unii pacienți prea puțin doritori să remedieze situația ar putea alege cea mai puțin competentă variantă de psihoterapeut sau instituție psihiatrică, amânând astfel și mai mult orice

progres și/sau evitând realitățile pe care preferă să le păstreze ascunse.

## Infidelitatea

Acolo unde mânia mocnește surd în căsnicie și comunicarea dintre soți s-a întrerupt, se instalează gelozia și autojustificarea — sentimentul că ești îndreptățit să-ți vezi împlinite dorințele, percepute ca nevoi legitime. Chiar și acolo unde cei ce își unesc destinele par să se potrivească și să trăiască în armonie, așa cum observa regretata dr. Shirley Glass, mariajele devin vulnerabile la legături extraconjugale. Dr. Glass, care a scris împreună cu Jean Coppock Shaeheli cartea *Not „Just Friends"* („Nu «doar prieteni»"), vorbea despre felul în care infidelitatea poate uneori să reflecte consecința unei înfruntări de forțe între soți. Cu certitudine că există multe motive care pot face pe cineva să se abată de la jurământul depus în fața altarului: dorința de putere, nepăsarea sau renunțarea la obligațiile asumate, dar atunci când există o rivalitate rezultantă, legătura amoroasă clandestină are ca scop, oricât ar părea de stupid, să elimine dezechilibrul de forțe perceput. În timp ce soțul cu mai multă forță financiară sau a personalității, sau care are slujba mai bună se simte îndreptățit să-și satisfacă toate capriciile, partenerul mai puțin puternic, scrie dr. Glass, ar putea încerca și el să-și ia revanșa.[15]

Atunci când se întâmplă acest lucru, așteptați-vă ca soțul necredincios să-și împuie singur capul cu dialoguri negative, să găsească justificări pentru ceea ce face, să dea și mai mult vina pe altcineva sau altceva și, adeseori, să se simtă mai îndreptățit. Are loc prea puțină introspec-

ţie în acest stadiu. Firește, efortul de a soluţiona adevărata problemă încetează, prioritatea fiind tăinuirea legăturii extraconjugale sau a altor comportamente care ar putea trăda ce se petrece.

Adeseori, infidelitatea este în mai mică măsură un mijloc de satisfacţie sexuală şi în mult mai mare măsură un barometru al altor afecte, inclusiv mânia latentă ce are la bază aşteptări, credinţe sau temeri nerealiste. De asemenea, poate face parte din simptomele depresive sau impulsive ale celui în cauză. Intimitatea cu altcineva îl distanţează pe infidel de consoarta sa, iar partenerul realmente promiscuu, care se teme să nu divulge prea mult din el însuşi în interiorul unei relaţii consfinţite, are serioase probleme în ce priveşte încrederea şi frica de a se arăta vulnerabil. Totodată, poate fi alimentată de incapacitatea unuia dintre parteneri sau a amândurora de a admite că relaţia lor este un eşec şi că nu se potrivesc absolut deloc unul cu celălalt. În loc să-şi soluţioneze conflictele sau să se despartă, ei rămân sclavii propriei nefericiri. Cei doi stau împreună, oricât s-ar simţi de mizerabil, pentru că nu suportă ideea de a fi singuri. Suferinţa pe care o îndură (şi, adeseori, o ignoră) din partea celuilalt li se pare de preferat, în faţa singurătăţii. Şi sunt tentaţi spre o sumedenie de comportamente care să le ascundă supliciul.

Mai există o conduită sau modalitate de evitare care serveşte drept barometru al interacţiunilor cuplului. Când unul dintre parteneri petrece mult timp pe Internet, zăbovind în mod compulsiv pe site-urile de chat sau cu conţinut pornografic, ceea ce face el este să se „dezacordeze" de la relaţia conjugală — îşi fereşte privirea de la ceea ce se întâmplă în cadrul căsniciei lui, mai degrabă decât să privească lucrurile în faţă şi să încerce sincer să-şi salveze mariajul. Comportamentul compulsiv nu

este unul și același lucru cu atunci când doi parteneri se uită împreună la un material erotic, pentru a-și revigora viața intimă. Dacă intenția este aceea de „a-ți lua revanșa" față de consoartă, fiindcă îi porți pică, atunci evident procedezi greșit. În loc să investești energie în căsnicie, îi risipești energia, printr-o asemenea subminare a armoniei din cuplu. Discutați-vă nevoile, așteptările, stimulii pozitivi și motivele de inhibiție. Împreună! Nu purtați această conversație cu dumneavoastră înșivă. Dar partenerii pasiv-agresivi vor, în același timp, să fie și înăuntrul relației, și în afara ei. Ei depind de partenerul lor, dar, în același timp, se simt îndreptățiți și să decidă singuri. Ca urmare, atunci când situația se complică sau discuțiile devin prea incomod de purtat pentru ei, vor face alegeri cu consecințe extreme.

Atunci când comportamentul infidel și tăinuit, de orice tip, devine epicentrul unor măsuri punitive, mânia nu va face altceva decât să crească, odată adevărul dezvăluit, ba chiar devenind și mult mai vizibilă (adică în răbufniri), cel puțin pentru o oarecare perioadă. Dar poate și să fiarbă încet la foc mic, dacă suspiciunile nu sunt discutate pe față, ci se caracterizează prin acte de agresiune subversive sau deghizate.

Așteptați-vă la și mai multă tensiune, odată încrederea înșelată, pentru că recâștigarea ei trebuie să fie meritată. Pentru a avea loc o veritabilă reconciliere, ambele părți trebuie să dorească să-și consolideze relația și să-și rezolve problemele. Cu alte cuvinte, soția descoperă dovada „ciber-infidelității" și, în consecință, devine mai nervoasă, mai puțin încrezătoare și mai vigilentă (pe bună dreptate, ținând cont de ce s-a pierdut!). Acest comportament îl irită însă pe cel pasiv-agresiv, care se izolează și mai mult de legătura cu soția, fiindcă atitudinea ei îi „dovedește", acum, convingerile iraționale pe

care se întemeiază modul lui de a gândi. Dialogul interior negativ preia conducerea și devine un proces ce se alimentează singur, la nesfârșit, până la ruperea cercului vicios. Să faci pe victima e mai ușor decât să devii cel care repară lucrurile sau rezolvă problema.

## Alte moduri de evadare

Când frustrarea mocnește, soții parcă nu mai sunt ei înșiși, încep să se poarte ciudat. Uneori, atunci când există conștientizare și o atitudine deschisă, nu e nevoie decât ca unul dintre ei să spună: „Nu-ți stă deloc în fire... Ce se petrece, de fapt?" Alteori, mânia tăinuită are forța de a se transforma într-o spirală amplificată și autodistructivă, cu un comportament adictiv, alcoolism sau abuz de substanțe ce creează dependență, precum și aceea de a produce o conduită evitantă, cum ar fi adicția la Internet (cu sau fără camere de chat și „ciber-amoruri") și obsesia muncii, când persoana afectată își găsește rostul mai mult la birou decât acasă.

Cu toate că legăturile amoroase sunt exemple evidente de triangulație extraconjugală, soții privați de împlinire emoțională adeseori „închid triunghiul" cu ajutorul altor substitute. Am vorbit deja despre capacitatea de alienare a obsesiei pentru muncă. Asta nu înseamnă că prea mult timp petrecut pe terenul de golf sau cu vreo altă ocupație ori pasiune personală îi poate izola în aceeași măsură pe cei doi parteneri — atât pe cel ce evadează în spațiul hobby-ului care-i face plăcere, cât și pe cel lăsat în urmă. Soții nefericiți pot căuta un substitut în mâncare sau în posesiuni materiale, de pildă, încercând veșnic în van să-și consume năzuința spre fericire.

Uneori, simplul gest de a renunţa la autocontrol şi de a nu-ţi mai păsa cum arăţi este un act de distanţare pasiv-agresivă. Persoana care nu poate comunica deschis şi cinstit că vrea să iasă dintr-o relaţie poate începe să se neglijeze pe sine, să se îngraşe enorm şi să devină din ce în ce mai reticentă la avansurile sexuale. Ceea ce reprezintă o modalitate piezişă, ocolită, de a spune: „În seara asta nu, dragă", asemănătoare ca sens cu „Mă doare capul", atunci când, de fapt, durerea de cap este inexistentă. O retragere tăcută, lăsându-l pe partener derutat şi căutând zadarnic explicaţii.

Atunci când se instalează conduita autodistructivă — indiferent dacă se manifestă prin consum de alcool, de droguri sau de medicamente, prin pasiune pentru jocurile de noroc sau pentru pornografie, sau prin aceea că individul respectiv duce vreun alt gen de viaţă dublă —, tiparele de comportament disfuncţional sunt clar mai adânc înrădăcinate şi va fi nevoie de mult mai mult decât o carte cu sfaturi practice, pentru a le elimina. Dacă la bază nu există un sentiment de mânie care să potenţeze comportamentul respectiv în vreun fel, el va apărea cu siguranţă în stadiul purificării, când se instalează sentimentul de vinovăţie sau de auto-blamare — deşi nu trebuie în nici un caz să evităm această etapă, care este un rezultat inevitabil al procesului de vindecare. Trebuie atacate adevăratele probleme care au condus la declanşarea unei asemenea conduite. Uneori, preocupările de acest fel izvorăsc dintr-o incapacitate de a iubi şi/sau de a fi iubit.

În fine, partenerii afectaţi de mânie latentă recurg la modalităţi tăcute de evadare pentru a-şi disimula incapacitatea de a face faţă situaţiilor de tranziţie firesti în viaţă. Când triunghiul se închide prin apariţia unui copil, unele soţii se folosesc de el pentru a-şi ţine bărbaţii la

distanţă (iar apoi se plâng că soţii lor nu sunt oameni de casă şi buni familişti!) sau, invers, exigenţele calităţii de părinte îi copleşesc în asemenea grad pe unii bărbaţi, încât au impresia că sunt la concurenţă cu propriul copil, în a se bucura de atenţia nevestei. După Scott Wetzler, aceste stări conflictuale legate de asumarea comportamentului părintesc, cel puţin într-o oarecare măsură, oglindesc uneori conflictul bărbatului în cauză cu propriul său tată.[16]

## Diferite moduri de decuplare

Oamenii se distanţează de cei dragi sau de situaţii care le solicită imperios atenţia, într-o mare varietate de modalităţi nesănătoase, pentru că sunt temporar incapabili să abordeze o problemă. Atunci când oamenii se simt indiferenţi sau „decuplaţi", s-ar putea să-i vedeţi făcând oricare din lucrurile următoare:

nu mai sunt receptivi
refuză să mai participe
muncesc excesiv
sunt nesinceri
întrerup
cicălesc
întârzie veşnic
critică
sunt sarcastici
preferă să tacă
se poartă urât în mod ostentativ
comit infidelităţi
admonestează şi fac morală
refuză să arate afecţiune sau să facă sex

obligă
judecă peremptoriu
au izbucniri paranoide
beau sau cheltuiesc peste măsură
manifestă o anxietate persistentă
se moșmondesc și tergiversează la nesfârșit.

## Însănătoșirea relației, într-o căsnicie afectată de mânie

Atunci când partenerii de cuplu sunt nefericiți, vor fi mult mai înclinați să atribuie dificultatea care-i afectează unei trăsături negative, aplicând eticheta de „paranoic", „leneș", „iresponsabil", „egoist", pentru lucrul care-i deranjează. Treptat, fiecare dintre soți ajunge să proiecteze vina pentru ceea ce se întâmplă oriunde în altă parte decât asupra sa. În loc să fie cât de cât conștienți și să recunoască faptul că amândoi contribuie la problemă, ei nu fac altceva decât s-o agraveze. Și, astfel, înăbușă din start posibilitățile de schimbare benefică și își compromit șansele de a deveni mai apropiați.

Orice relație pe care merită s-o avem merită și efortul de-a nu fi dominată de mânie. Vindecarea resentimentelor și a amărăciunii nu se poate face fără voința de-a ierta, de-a învăța cum să porți o ceartă fără lovituri sub centură, de-a te schimba... și fără voință pur și simplu! Da, am folosit termenul „ceartă" în mod deliberat — chiar și în căsniciile unde aversiunea la discuții în contradictoriu se apropie de fobie, cam fiecare soț și soție vor avea parte de câteva dispute. Pentru a purta corect o discuție în contradictoriu și a rezolva problemele ridicate, încercați să aplicați recomandările următoare:

- Porniţi de la voinţa fermă de a rezolva problema şi întemeiaţi-vă acţiunile pe dragoste şi respect.
- Căutaţi să înţelegeţi modurile în care v-aţi „decuplat" (vezi caseta). Conştientizând felul în care vă purtaţi, aţi câştigat deja pe jumătate bătălia contra unui prost obicei. Înţelegeţi că atitudinea dumneavoastră mânioasă ar putea face ca scopul rezolvării să deraieze, eşuând într-un atac orbesc. Repetaţi în gând ce aveţi de spus, dacă simţiţi nevoia, înainte de-a deschide gura. Pregătiţi-vă pentru eventuale tentative neprevăzute ale soţiei/soţului de a devia discuţia.
- Învăţaţi cum să fiţi asertiv (ceea ce nu înseamnă să fiţi prea franc sau nepoliticos). De fapt, noi ne-am făcut deja un renume din motto-ul nostru: uneori poţi fi mânios, dar niciodată să nu fii nemernic. Învăţaţi cum să fiţi expresiv, dar fără maliţiozităţi veninoase. Evitaţi etichetările şi exagerările (cuvintele *niciodată, întotdeauna* şi echivalentele lor). Abţineţi-vă de la sarcasm, ca mod de a vă exprima mânia înăbuşită.
- Rămâneţi la o singură problemă o dată şi arătaţi-vă dispus să găsiţi un teren comun de discuţie, echitabil pentru amândoi. Nu degeaba s-a inventat formula „arta compromisului" — cu adevărat aceasta este o formă de artă! Conveniţi să nu fiţi de acord, chiar şi numai pentru o scurtă perioadă de timp. Distanţarea faţă de o problemă poate aduce date noi şi relevante. Dar angajaţi-vă s-o rezolvaţi, nu fugiţi de ea şi nu o ignoraţi.
- Protejaţi-vă şi exprimaţi-vă afecţiunea. Continuaţi să vă faceţi unul altuia mici plăceri şi gesturi drăguţe, care să reflecte legătura strânsă dintre dumneavoastră. Acordaţi afecţiunii un loc prioritar.

Faceţi-vă timp pentru momente de intimitate şi căutaţi modalităţi creatoare de-a păstra vie flacăra iubirii.

- Acceptaţi-vă unul altuia deosebirile, încercând în acelaşi timp să găsiţi lucruri de făcut împreună, ca un cuplu, numai dumneavoastră doi. Învăţaţi să toleraţi inevitabilele dezamăgiri ocazionale, plus suişurile şi coborâşurile oricărei relaţii apropiate dintre doi oameni.
- Râdeţi împreună. Găsiţi, pe cât se poate, latura amuzantă a oricărei probleme pe care încercaţi s-o rezolvaţi. Noi insistăm totuşi să fie un gen de umor pe care ambii parteneri să-l înţeleagă la fel, fiindcă, în caz contrar, nu veţi face altceva decât să turnaţi gaz peste foc! Există o foarte mare diferenţă între a face haz *cu* cineva şi a face haz *de* cineva. Pasiv-agresivii aleg adeseori a doua variantă, pe când cei cu inima împăcată se bucură sincer de momentul amuzant petrecut împreună.
- Iertaţi. Acesta este antidotul fundamental, pentru a rupe cercul vicios şi toxic al respingerii, resentimentului şi răzbunării. Oamenii care se simt răniţi sfârşesc prin a-i răni şi ei pe alţii. Undeva pe parcurs, cineva tot trebuie să se ridice în picioare şi să spună: „Gata, lanţul suferinţei se opreşte la mine". Iertarea este un prim pas esenţial.

# Cum facem față mâniei latente din familie

Erika și-a încheiat ultimul semestru la colegiu și urmează să-și ia diploma de absolvire în patologia vorbirii, dar, pentru a se bucura realmente de succes în acest domeniu, știe că va trebui să-și continue studiile. Așteptându-și părinții să sosească, ziua i se pare dulce-amară; e „ziua plecării", dar ea tare și-ar dori să-și poată continua studiile fără nici o întrerupere. Erika a făcut însă un târg cu ai ei, când a plecat în străinătate vara trecută pentru un semestru de practică, în loc să muncească și cu banii câștigați să contribuie la acoperirea taxelor de studiu. Părinții ei au plătit din buzunarul lor taxele, în loc să-i ceară să se angajeze și să pună salariul deoparte, așa că Erikăi i se pare cinstit să se achite de obligațiile care-i revin în cadrul înțelegerii, mutându-se înapoi acasă — își va căuta o slujbă și va economisi bani pentru diploma de master.

După ce mama și tata au încărcat toate lucrurile în mașina încăpătoare a familiei, Erika și-a luat un rămas-bun

înlăcrimat de la colega ei de cameră, care nu pleacă, rămâne să se ducă mai departe la facultate.

„Pur și simplu n-am putut-o convinge să rămână!", îi spune mama Erikăi, zâmbind, colegei de cameră. „Că doar bani ar fi fost destui, rămași moștenire de la bunica ei."

O tăcere grea s-a lăsat între ele. Lacrimile Erikăi au curs mai repede, ascunzându-i durerea. De ce i-a dat mama ei colegei de cameră impresia că *ea* este aceea care vrea să plece? Nici măcar o singură dată n-a pomenit mama ei că ar exista posibilitatea să rămână și nu i-a dezvăluit niciodată că i-au fost lăsați niște bani, cu care și-ar fi putut plăti mai departe taxele de studiu la facultate! Dimpotrivă, mama Erikăi vorbise întruna despre cum se va întoarce fiica ei acasă, unde urmează să-i depoziteze lucrurile, în fine, tot tacâmul... Câteodată, Erika avea impresia că mama ei nu înțelege necesitatea unor dovezi de pregătire superioară, în anumite domenii profesionale; alteori, se întreba dacă nu cumva pe mama ei o deranjau, pur și simplu, ambițiile fiicei, dat fiind că ei nu i se oferise niciodată posibilitatea să meargă mai departe la colegiu.

Pe tot drumul până acasă, Erika a trăit cu sentimentul că i se aplicase o lovitură sub centură, fiindcă acum era prea târziu ca să-și mai depună cererea de continuare a studiilor și să se înscrie la cursuri. Pe lângă asta, colega ei de cameră găsise deja o altă fată cu care să stea împreună, din clipa în care Erika își făcuse bagajele. Tot ce se întâmplase până aici părea derutant, dar, pentru Erika, sentimentul atotstăpânitor era unul de mânie cu greu înăbușită.

În cartea *The Angry Child*, noi am spus că familia este cel mai important factor de influență asupra dezvoltării psihologice a cuiva. Dat fiind că familia este un sistem, dacă un lucru (cum ar fi foarte multă mânie) îl afectează

pe un membru al familiei, atunci îi afectează și pe alți membri ai familiei. Pentru mulți dintre noi, familia este un loc de refugiu sigur, unde toți *ar trebui* să trăiască în armonie și *s-ar cuveni* să se înțeleagă unul pe celălalt și să-și respecte părerile și sentimentele. Nu-i așa? E definiția ideală, dar duce la frustrare. Familia lărgită ne oferă, de asemenea, fantastice posibilități de a exersa cum să fim mai ponderați în reacții și de a înțelege sursa conduitei meschine, pentru că influențele familiei le purtăm cu noi toată viața, în viitoarele relații, în familiile pe care le vom întemeia la rândul nostru și chiar în mediul nostru de muncă.

## Patru tipuri de mânie în familie

Nu există familie perfectă, iar mânia face adesea parte din majoritatea. Noi suntem de părere că se pot distinge patru stiluri de manifestare ce caracterizează în moduri diferite conduita mânioasă într-o familie și că există numeroase motive care fac să apară mânia într-o familie. După un timp, mânia poate deveni o stare permanentă, cu o existență proprie, care se instalează definitiv în tiparele de exprimare ale familiei în cauză. Uneori, suntem prea aproape pentru a putea sesiza stilul mânios, dar ne va fi probabil mai ușor să-l observăm în alte familii (când îi vizităm pe socri, de pildă) sau vom începe să-l vedem și în familia noastră de origine, după ce am fost plecați pentru o vreme (când revenim la reuniunile aniversare sau de sărbători, să zicem). Așadar, poate că altcineva mai obiectiv este capabil să-l remarce fără dificultate.

Dacă aveți putința să identificați stilul mânios de comportare din familia dumneavoastră înseamnă că

puteţi şi să faceţi ceva în privinţa lui. Puteţi să definiţi emoţiile subterane care declanşează acea mânie, să le atacaţi direct şi să interpretaţi corect eventualele obiceiuri deranjante, pe măsură ce îşi fac apariţia. Majoritatea familiilor vor manifesta ocazional o combinaţie între aceste patru stiluri. Chestiunea devine îngrijorătoare doar atunci când o familie se trezeşte în impas şi mai ales atunci când membrii ei nu-şi dau seama deloc sau nu-şi asumă nici o responsabilitate pentru ceea ce se petrece.

## *Familia cu probleme unde mânia este glasul durerii*

Familiile cu probleme sunt copleşite de durerea ce izvorăşte din neînţelegeri conjugale sau dintr-un divorţ, dificultăţi financiare, consumul de droguri sau abuzul de alcool, vreun alt tip de dependenţă, boală psihică sau moartea unui dintre membrii familiei. S-ar putea ca părinţii care nu se înţeleg deloc să-şi arunce copiii fix în mijlocul conflictului dintre ei doi. La cabinetul meu de psihologie mi s-a întâmplat deseori să am de-a face cu părinţi care veneau să mi-l pună în braţe pe micul lor Johnny, în speranţa că voi readuce lucrurile la starea de normalitate, „făcându-l bine" pe copilul lor. Eu însă, perfect conştient de importanţa hotărâtoare a familiei în asemenea situaţii problematice, îi întrebam întotdeauna, la discuţia preliminară cu părinţii: „Căsnicia dumneavoastră cum merge?" Aproape imediat începeam să dibui care era adevăratul necaz, mai ales dacă intra în funcţiune armura defensivă, cu replici gen „Cum adică?... Ce legătură are căsnicia noastră?! Nu pe noi am venit să ne trataţi, ci pe Johnny!" Fiţi convinşi că are o foarte

mare legătură cu acei membri individuali care ar putea lăsa să răbufnească în acest fel durerea pe care le-o provoacă discordia voalată din familie. Deci, dacă ați sărit cumva peste capitolul referitor la cupluri și căsnicie, reveniți și citiți-l, totuși — îl veți înțelege mai bine pe acesta despre mânia în familie.

Atunci când tragedia lovește o familie, membrii ei devin adeseori inaccesibili unii altora, nu-și dau seama de ceea ce simt sau îi derutează stările emoționale multiple ori contradictorii de care se simt răvășiți. Remediile pentru familiile cu probleme care își ascund sentimentele depind de sursa durerii.

Consilierea psihologică specială pentru dezechilibrele afective cauzate de un deces devine indicată atunci când durerea provocată de pierderea cuiva drag răbufnește violent în modalități indirecte sau atunci când persoana în cauză păstrează resentimente persistente față de cei care au ceea ce ea simte că a pierdut. Acolo unde mânia este declanșată de un obicei adictiv, tratamentul adecvat devine absolut crucial. Până atunci, cel dependent rămâne mai legat de „doza" viitoare, decât de familia lui. E greu să concurezi cu puterea drogului, a alcoolului, a jocurilor de noroc și a altor obiceiuri adictive. Dacă înmormântezi problema, ascunzându-ți și mânia, nu faci altceva decât s-o lași moștenire mai departe generației următoare. Ocupă-te de ea acum! Acolo unde există o tulburare de dispoziție afectivă, medicația poate să înlăture dezechilibrul nefericit, iar consilierea psihologică are un efect benefic asupra proceselor mentale. Astăzi, comunitatea medicală știe deja mult mai multe despre disfuncționalitatea cerebrală și cum poate fi ea tratată. Dacă vă deranjează ideea de dezechilibru neuropsihic, pe care îl vedeți ca pe un stigmat, stați de vorbă cu un terapeut, pentru că, de obicei, tratamentul nu este de

lungă durată și oricum în zilele noastre ar fi greu să găsești pe cineva care să nu se fi luptat niciodată cu anxietatea, deprimarea sau alte probleme. Recuperarea *este* posibilă.

### *Familia surescitată unde prin mânie se manifestă stresul*

Imaginați-vă o familie unde tatăl este plecat cu treburi de serviciu în cea mai mare parte a timpului, deci mama îl tratează pe Michael, fiul lor de șaisprezece ani, ca pe „capul familiei" — obligat să se achite nu doar de treburile casnice care-i revin lui de drept, ci și de responsabilitățile tatălui. Mai rău, mama se simte singură, deci când Michael o zbughește pe ușă ca să tragă și el o partidă scurtă de baschet cu băieții din cartier, mama obiectează. Ea uită că abia ce l-a momit s-o însoțească la concert, în locul tatălui, și că de aproape o săptămână băiatul nu s-a mai văzut cu amicii, la câte are de făcut! Michael fierbe de necaz în sinea lui, dar dacă își va exprima adevăratele sentimente, mama lui va începe iar să-și vaite singurătatea. Mânia lui Michael este vocea stresului.

Foarte posibil ca familia să nu se poată descurca financiar decât dacă tatăl călătorește foarte des, dar mama (și tata) ar trebui să-și dea seama ce povară aruncă acest lucru pe umerii lui Michael. Nici un băiat adolescent nu-și dorește să devină un surogat de companion pentru mama lui (mă rog, cel puțin nu în mod regulat), deci s-ar cuveni ca mama să-și invite o prietenă, dacă vrea să folosească biletul în plus la concert, și eventual să angajeze serviciile unei menajere pentru o parte din treburile casei.

Familiile aflate într-o veșnică stare de frenezie se confruntă cu o sumedenie de dificultăți. William Doherty, de la Departamentul de Științe Sociale ale Familiei din cadrul Universității Minnesota, a scris despre cât de important este să ne luăm înapoi timpul petrecut în familie, să mai smulgem ici și colo din istovitorul program pe care-l au copiii noștri — excursii cu Asociația Cercetașilor, adunări la casa de rugăciune, lecții de muzică, antrenamente sportive, și câte și mai câte — și să acordăm mai multă importanță ideii de a ne așeza cu toții la masă, de a pleca în vacanță sau de a ieși pur și simplu împreună la distracție, ca familie.[1] Considerațiile lui Doherty au fost publicate în editorial, în numărul pe ianuarie 2005 al periodicului *USA Today*, susținute și cu date de cercetare prin sondaj.[2] După un material al Universității Michigan, în prezent numai una din trei familii americane obișnuiește să ia principala masă a zilei împreună, față de două din trei în anii 1970. „Mama casnică modernă" din Statele Unite petrece, în medie, mai mult timp la volan decât în bucătărie. Mai mult decât atât, cercetătorii au descoperit că acei copii care mănâncă împreună cu familia înregistrează rezultate mai bune la testele de capacitate școlară — ca să nu mai vorbim că un regim alimentar mai sănătos contribuie și la o stare generală mai bună a acestor copii, dat fiind că mănâncă mai multe fructe și legume și consumă mai puține grăsimi, alimente prăjite în ulei și băuturi răcoritoare carbonatate.[3]

Faptul că-ți rezervi timp pentru familie este extrem de edificator în sine, exprimând, fără să fie nevoie de cuvinte, importanța pe care o acorzi relațiilor cu cei dragi. În familia surescitată vom auzi laitmotivul „Lasă că discutăm mai târziu", pe când în familia bine închegată și comunicativă membrii ei își găsesc timp pentru

„Ce se întâmplă?" și „Cum ți-a mers azi?" O familie surescitată nu începe să acorde atenție decât când se prevestește o criză iminentă, lăsând astfel ca micile probleme ușor rezolvabile să se strecoare neobservate. Și ce credeți că se petrece aici? Mânia începe să-și facă simțită prezența, iar dacă nu este abordată — da, ați ghicit din nou! — rămâne îngropată în suflet.

Într-adevăr, nu există decât un singur remediu și unul singur pentru familia surescitată: luați-o mai încet. Faceți-vă o prioritate din a petrece timp împreună. Planificați-l dinainte. Da, da, chiar și cu adolescenții care ar prefera de departe să-și piardă vremea cu prietenii instituiți obiceiul sacrosanct al cinei sau al prânzului de duminică luat în familie, al ieșirilor împreună în oraș ori la picnic sau pur și simplu obiceiul de-a sta de vorbă. Luați legătura cât mai des, pentru a discuta problemele care apar. Micuța dumneavoastră viitoare gimnastă nu-și va pierde șansele la un loc pe podium, nici fiul dumneavoastră pasionat de fotbal nu-și va ruina astfel șansa la o bursă sportivă. Când sunteți împreună, dați mai încet televizorul sau combina stereo și puneți pe vibrație telefoanele mobile. Casca audio a copilului dumneavoastră coboară de pe urechi, iar dumneavoastră lăsați deoparte ziarul găsindu-vă timpul necesar pentru a-l asculta. Țineți minte că răgazul dedicat familiei sau timpul petrecut la masă cu familia nu reprezintă momentul potrivit pentru a repartiza treburi casnice, pentru a-i certa pe copii că nu-și fac ordine la ei în cameră sau pentru a analiza carnete de note nu prea mulțumitoare. Altul este rostul: să stați împreună, adeseori fără a fi planificat nimic în mod special, ca să vedeți ce conexiuni se formează și ce se mai întâmplă în viața proprie a fiecăruia. În ciuda nenumăratelor „remedii psihologice" despre

care se vorbește atâta, realitatea este că nimic nu poate înlocui timpul petrecut împreună.

## *Familia înverșunată unde mânia este o demonstrație de forță*

Acolo unde adulții sunt irascibili, caustici, veșnic nemulțumiți sau autoritari, mânia poate fi exprimată deschis și deliberat, dar la fel de bine se poate să rămână ascunsă. Uneori, va fi și așa, și așa. În ambele cazuri, ea exprimă dorința de putere, într-o situație în care nimeni de fapt nu poate ieși cu adevărat învingător.

Austin este un adolescent obișnuit, pe care îl atrag mult mai mult prietenii și ocupațiile tipice vârstei, decât corvezile sau temele de casă. De la primele semne de primăvară, una dintre principalele lui îndatoriri este să tundă iarba din fața casei, să golească în lada de gunoi iarba tăiată, să curețe aleea de buruieni și să mătură dalele. Pentru efortul depus, Austin primește cincisprezece dolari în fiecare săptămână. Pe la mijlocul lui aprilie, tatăl lui i-a arătat de două ori întreaga „tehnologie": ce și cum are de făcut. Către sfârșitul lui mai, deci după șase săptămâni, ai zice că Austin are destulă minte încât să nu vină cu scuza puerilă „Am uitat", atunci când mama lui s-a săturat să mai vadă cum toată lumea aduce iarbă pe tălpi în casă.

„Austin, du-te te rog afară și fă-ți treaba ca lumea! Doar știi că trebuia să și mături după tine!"

„Azi-dimineață tati mi-a zis să tund iarba. Exact asta am făcut!", sună replica lui Austin.

Perfect capabilă să recunoască o justificare dibace, care să te scoată pe moment din încurcătură, mamei i-a fost necaz pe Austin că se arată atât de recalcitrant.

„Te rog să-ți duci până la capăt treaba, așa cum ți s-a și spus, de fapt!"

„Sunt ocupat acum, îmi repar chitara. Nu mi-a zis nimeni să și mătur. Zău, nu mă mai pisa!"

De două ori frustrată acum, simțindu-se ignorată și oarecum tratată cu lipsă de respect, mama supralicitează: „Băiete dragă, dacă nu te duci imediat afară să faci ce ți-am spus, poți să-ți iei adio de la bani... de la toți cei cincisprezece dolari pe care-i aștepți!"

„Păi da... nici nu mă mir din partea ta! Toți prietenii mei încasează douăzeci de dolari, nu ca mine. Cred și eu că voi vă permiteți să luați masa la restaurant, când mă plătiți ca pe-un sclav! Iar acum tu vrei să nu mă mai plătiți deloc!"

„Ține-o tot așa, Austin, și ai să vezi tu ce pățești. Nu numai că n-o să te mai las să ieși seara în oraș, dar am să-ți iau și chitara, dacă nu-ți bagi mințile în cap."

Austin, știind prea bine că mama lui este perfect capabilă să se țină de cuvânt, iese în trombă din casă, apucă mătura de adunat iarba și izbește furios în butonul care ridică automat ușa de la garaj. În urma lui, mama ridică ochii la cer și oftează — *uf, iar ne-am ciorovăit... dar măcar m-am ales cu aleea curată.*

În aceeași seară, mama are de făcut un drum în oraș. Așezându-se la volan, pe scaunul șoferului, oftează din nou — tocmai ce-a călcat într-un morman de iarbă tăiată, înalt de zece centimetri, presărat chiar lângă portiera din stânga a mașinii.

În familiile ca a lui Austin există curenți subterani similari care se autoalimentează. Exact la fel cum prietenii noștri canini simt imediat care-i cel mai puternic câine din haită, „masculul alfa", probabil că Austin nu-i face atâtea zâmbre și tatălui său. În mod evident, Austin știe și cum s-o scoată din sărite pe mamă. Deși mama îl

rugase frumos pe băiat, prima și a doua oară, întregul episod o făcuse până la urmă să recurgă la disciplină impusă, și nu doar cu o singură amenințare, ci cu mai multe. Poate că era mai indicat, ca o consecință meritată, să-i taie o parte din suma săptămânală cuvenită, decât să-l amenințe că nu-i mai dă nici un ban, îl pedepsește să nu mai iasă din casă *și* îi ia chitara.

Poate că mama era obosită după o zi de muncă, poate că a deranjat-o felul în care Austin părea să-și aroge statutul de „numărul doi" în familie sau poate că se săturase de răspunsurile impertinente ale fiului ei. Dar atunci când membrii familiei resimt mânia ca pe o manifestare de forță și pot prevedea cum îi va afecta pe ceilalți, lucrurile se amplifică în sens negativ. În exemplul dat, faptul că a atâțat mânia mamei a fost și contraproductiv pentru Austin, anulându-i orice șansă de a primi bani în plus.

Când asemenea incidente au loc zilnic, putem vorbi despre un curent subteran de înverșunare. În familiile înverșunate se fac demonstrații de forță prin admonestări, remarci sarcastice, gesturi de intimidare, atitudine critică și ascunderea voită a informațiilor. Un membru al familiei, de pildă, se ocupă să pună masa pentru toată lumea, iar după ce toți s-au așezat, careva mormăie disprețuitor: „Ai uitat lingurile". Sau, alt exemplu, una dintre fete face o prăjitură la desert pentru toată lumea, iar sora ei cea cârcotașă îi reproșează: „N-ai pus scorțișoară!"

Într-un alt exemplu, referitor la familia extinsă, să zicem că-i povestiți unei rude cum a fost internată mătușa Millie în spital, cu migrene îngrozitoare și hipertensiune arterială, doar ca să auziți drept comentariu: „Ei, lasă, că ea întotdeauna se ambala din orice fleac." Uneori, nu cuvintele în sine contează atât de mult, cât

modul în care sunt spuse — cu un oftat ostil, cu un smârcâit dispreţuitor —, complet lipsit de orice urmă de compasiune sau de apreciere. „Mulţumim frumos că ai pus masa, dar nu găsesc lingurile. Vrei, te rog, să aduci câteva din sertar?" este un mod foarte corect de exprima realitatea şi în orice caz mult mai politicos spus. Alte lucruri e mai bine să rămână nerostite, de exemplu să critici strădania plină de bunăvoinţă a cuiva. Şi ce dacă tu puteai să faci o prăjitură mai bună? Din moment ce tu oricum n-ai ridicat nici un deget, lăsând pe altcineva să facă desertul, ba să ţi-l mai şi servească la nas, măcar ai bunul-simţ să taci din gură.

Tot un mod de a mânui puterea este şi atunci când membrii familiei preferă să nu dezvăluie anumite informaţii, pentru ca apoi să poată exclama, indignaţi: „Dar tu chiar n-ai ştiut că...", ceea ce creează o situaţie care este în avantajul lor (pentru că au nevoie să se simtă importanţi şi puternici).

Eu am lucrat la cabinetul meu cu familii care comunicau prin discuţii în contradictoriu, cu remarci tăioase vârâte dibaci printre replici, în asemenea măsură, încât eu abia dacă apucam să rostesc ici şi colo câte un cuvânt. Când reuşeam totuşi să le semnalez acest tip de manifestare a mâniei latente, ei trecuseră deja la următoarea observaţie răutăcioasă. Aşa că, la una dintre şedinţe, am înregistrat pe casetă video cum se certau cei dintr-o asemenea familie şi am analizat împreună caseta. „Fiul meu se poartă exact ca mine", a exclamat tatăl, jenat — sentiment care l-a motivat apoi să-şi schimbe felul de a fi. În acest caz, familia a trebuit să-şi vadă năravurile pe un ecran, ca să le şi creadă.

Schimbarea nu are loc prea uşor, atunci când obiceiul demonstraţiilor de forţă e unul vechi, aproape un reflex. Dar trebuie să zgudui din temelii proastele obiceiuri care

te-au adus în impas. Dacă lucrurile nu se pot rezolva cu vechiul tău mod de a interacționa, atunci, de dragul tuturor, încearcă altul nou! Încearcă mai multe modalități diferite de-a proceda, până când apare ceva apt să te smulgă din vechile tale deprinderi, care provoacă mereu alte probleme. Fă *ceva* diferit!

Poftim, să luăm cazul mamei care refuză să discute despre situația financiară, deși familia nu stă deloc pe roze, sau cazul copiilor care își lasă lucrurile împrăștiate peste tot prin casă: ghiozdane, haine, pantofi de tenis. Încercați să zgâlțâiți aceste năravuri: mama ar putea încerca nu doar să vorbească despre bugetul casei cu toți cei din familie, ci și să învețe cum să folosească un software financiar, iar copiii ar putea să se ia la întrecere între ei, să vedem care are cea mai ordonată cameră, nici unul dintre lucrurile lor neavând voie să zacă cine știe pe unde, ci aranjate fiecare la locul lui.

Membrii unei familii au întotdeauna mai mult de câștigat dacă își exprimă așa cum se cuvine frustrările, nevoile, dorințele, amărăciunile și alte simțăminte. Puneți-le pe masă cu onestitate, dar și exprimate într-o formă adecvată, astfel încât să nu se strecoare înapoi în comportamentul dumneavoastră. Învățați să suportați stresul și să folosiți tehnici de relaxare, cu care să vă stăpâniți mânia înăbușită în sinea dumneavoastră. Ascultați muzică, uitați-vă la o comedie împreună sau, dacă se impune acest lucru, stați de vorbă cu un psihoterapeut, ca să aflați ce rădăcini profunde are mânia dumneavoastră. În ce privește înlăturarea proastelor obiceiuri, familiile înverșunate trebuie să pună în practică alte moduri de a comunica — de pildă, nimeni nu are voie să lanseze o observație critică, decât după ce a făcut, mai întâi, cel puțin cinci complimente. Da,

pentru așa ceva este nevoie de ceva efort. Nu trebuie să ignorați problemele, dar nici să bateți apa în piuă cu ele!

În fine, atunci când conștientizați felul în care mânia a influențat vreun comportament, nu uitați de stadiul consecințelor, din procesul de autocontrol al mâniei. Se cuvine să-l învățați pe copilul dumneavoastră că stilul în care acționați ca părinte este rezultatul unui demers judecat rațional, nu al provocării impulsive.

## *Familia indulgentă unde mânia este glasul dorinței*

De câte ori nu auzim despre copiii din ziua de azi că dețin lucruri la care mulți dintre noi nu ne-am gândit că le-am putea avea, decât după ce am devenit adulți? Telefoane mobile, laptopuri, eventual chiar și propriul automobil — sunt doar câteva dintre lucrurile pe care puștanii de azi le posedă și pe care părinții lor nici nu visau, măcar, să le pună pe lista de dorințe pentru Moș Crăciun. Încercați să-i spuneți mult-temutul „Nu" unui adolescent care vede că prietenii lui au ceva sau fac ceva după care el tânjește, și veți remarca, într-adevăr, o mânie care este glasul dorinței. Și aici mânia poate fi disimulată în altceva, ca refuzul unui copil de a face ceea ce i se cere.

Dovezi ale indulgenței duse până la răsfăț putem vedea zilnic — de exemplu, la supermarket, când părintele împinge cu greu căruciorul încărcat până la refuz, îndreptându-se spre casă, și copilul său de câțiva anișori începe să-și manifeste dorința: „Da' de ce nu-mi cumperi și mie ciocolata aia?" Altădată, e vorba de „Da' de ce să n-am și eu televizor în camera mea? Că alții copii au. Eu de ce să n-am?" Mult prea adesea, părinții reacționează

dintr-un impuls ce ține de altă stare afectivă (de exemplu, sentimentul de vinovăție că lipsesc prea mult de acasă) și cedează. Că doar trebuie să fie pace și armonie în casă, nu? Astfel, părinții nu sunt întotdeauna conștienți când și cum le alimentează dorințele copiilor lor. Mai mult ca sigur, ei nu-și dau seama că, arătând o asemenea indulgență — care lor li se pare un lucru bun — nu fac altceva decât să-și trimită copiii prea puțin pregătiți în viață ca să facă față unor situații dificile și incapabili să accepte cuvinte ca *nu, așteaptă* sau *nu chiar acum.*

Luând puțină distanță, puteți vedea că aceste cuvinte sunt într-adevăr necesare, dar într-o familie unde mânia se ascunde sub indulgență, nu există o graniță bine demarcată. Adeseori, indulgența părinților îmbracă trei forme: capitulare, confuzie și răsfăț.

De multe ori, părinții capitulează ca să fie liniște și pace sau ca să păstreze o legătură cu copilul lor, pe care și-o doresc cu atâta disperare. Altădată, s-ar putea să acționeze în mod derutant, ca și cum ar considera că e nesănătos sau dăunător să lași neîndeplinită solicitarea unui copil. Cum ar fi când tata ține de fapt, în secret, s-o pună pe mama într-o lumină proastă, pentru că mariajul lor e pe butuci, a ceda în fața copilului, știind prea bine că mama se va enerva — ei da, ăsta chiar că este comportament pasiv-agresiv! În ecuația răsfățului intră potopul de cadouri și atitudinea permisivă. De câte ori nu v-ați supărat pe copilul dumneavoastră pentru treburi lăsate nefăcute în casă și pe care în final ați decis, pur și simplu, să le faceți tot dumneavoastră? Ce învățăminte ar fi tras Austin, băiatul din exemplul nostru de mai devreme, dacă mama lui s-ar fi apucat să-i termine ea treaba, măturând aleea, sau dacă s-ar fi făcut că nu vede firele de iarbă aduse pe podele și ar fi dat mânioasă cu aspiratorul, în loc să atace adevărata problemă?

Indiferent din ce motiv vă arătați indulgent cu copilul dumneavoastră, rezultatele rămân aceleași. Copilul se înfurie suficient = obține ceea ce vrea = crește cu prea puțină rezistență la stres și zero răbdare. El va lua cu el această atitudine în relațiile sale viitoare și în cariera profesională. Credeți că ne înșelăm? Recitiți capitolul despre atitudinile de la locul de muncă și relațiile ingrate cu colegii de muncă dificili. Inserați și numele copilului dumneavoastră. Trist, dar adevărat: exact asta se poate întâmpla, dacă părinții le îngăduie copiilor să-i manipuleze pe alții cu mânia lor, în loc s-o gestioneze așa cum se cuvine și s-o lase în urmă pe măsură ce cresc.

Desigur, nimic nu poate înlocui înțelegerea dezvoltării copilului și a diferenței dintre nevoi și dorințe, la orice vârstă! Totodată, fiți conștienți că unui copil trebuie să i se impună niște limite, de care chiar el are nevoie. Dar nu vă așteptați ca ei să vină din proprie inițiativă și să vă spună acest lucru. Cine a văzut vreodată un copil care să vină și să zică: „Mami, setează-mi și mie alarma de la ceas, ca să nu mă joc pe calculator mai mult de treizeci de minute!" este rugat să ne dea de știre. Copilul nu va ști să aprecieze decât mai târziu că i-ați distras atenția cu o activitate mai folositoare, l-ați făcut să citească ultima carte cu Harry Potter, l-ați ajutat să descopere o strategie câștigătoare la jocul de șah sau i-ați arătat cum să meargă „fără mâini" pe bicicletă.

Pentru acei părinți care regretă indulgențe anterioare — să știți că încă nu e prea târziu! Faceți un efort concertat de-a vă schimba stilul de abordare ca părinți și bizuiți-vă pe încurajare din partea unor oameni care vă susțin efortul — un prieten, un părinte „tovarăș de suferință", un terapeut —, pentru că ei vă pot ajuta să distingeți între propriile dumneavoastră conflicte și nevoile reale ale copilului dumneavoastră.

## Cum puteţi să preveniţi mânia indirectă în familia dumneavoastră

Cinstit vorbind, majoritatea familiilor se arată pasiv-agresive, chiar dacă numai ocazional. Chinuitor devine doar tiparul persistent. Părinţii care folosesc tactici pasiv-agresive cresc nişte copii care vor face şi ei la fel. În funcţie de vârstă, fiţi cu mare băgare de seamă la următoarele semnale de alarmă:

**Copiii mici:** În special pe durata perioadelor de tranziţie, fiţi atenţi la eventualele semne ale mâniei latente. Copilul supus la stres din cauza unei separări, a divorţului, a morţii cuiva sau a unui alt gen de tranziţie s-ar putea să nu vă spună cât este de supărat, ci să vă transmită acest lucru prin ceea ce face. Pregătiţi-i din timp pe copii pentru apariţia unui frăţior sau a unei surioare — chiar dacă sunt mici, copiilor le place să fie informaţi în legătură cu lucrurile importante şi adeseori se jenează sau nu ştiu cum să întrebe.[4] Fiţi cu ochii în patru, după sosirea nou-născutului, la eventuala conduită pasiv-agresivă. Nu-i lăsaţi pe copii singuri cu bebeluşul, pentru că sunt suficient de ingenioşi încât să descopere cum îl pot „pedepsi": să-i ardă o scatoalcă de îndată ce dumneavoastră aţi ieşit pe uşă, să nu-i dea înapoi biberonul cu lapte pe care l-a scăpat din mână sau să-i „rătăcească" păturica ori suzeta preferată. De asemenea, puneţi-vă frâu entuziasmului faţă de noul venit în familie, pentru a evita să daţi impresia de favoritism. Se prea poate să nu vă mai încăpeţi în piele de fericire că a venit şi-un băieţel, după mai multe fetiţe la rând, ori poate că al doilea sau al treilea copil a apărut într-un moment din viaţa dumneavoastră în care vă este totul mai uşor sau vă simţiţi mai mulţumiţi. Arătaţi înţelegere faţă de

sentimentul copilului mai mare că s-a văzut „înlocuit" sau că de-acum înainte îl așteaptă o copleșitoare răspundere — aceea de a fi „băiatul cel mai mare" sau „fetița cea mai mare".

**Copiii mai mari:** Arătați-le prin exemplul propriu ce înseamnă „buna purtare", cum ar fi să te contrazici cu argumente și fără atacuri la persoană, să-ți stabilești obiective și să te străduiești perseverent să le atingi, precum și să identifici și să rezolvi problemele pas cu pas. Dați-le posibilitatea să participe activ la interacțiuni sociale, pentru că acest lucru le stimulează nu doar capacitatea creativă de rezolvare a problemelor, ci și stima de sine. Atunci când comportamentul copilului dumneavoastră se modifică brusc și fără un motiv aparent, căutați să identificați eventuala problemă din afara casei, cum ar fi un handicap în capacitatea de învățare, agresiuni din partea unui coleg de școală sau de joacă, adoptarea unei păreri proaste despre sine sau presiunea spre conformare din partea grupului social de congeneri. Când lucrurile merg prost, evitați să-l mustrați cu asprime. Admonestarea mânioasă a unui copil că nu înțelege nu face altceva decât să-i amplifice sentimentul de neajutorare, ceea ce, mai departe, întreține ciclul mâniei în sufletul copilului. Stați de vorbă calm, fără să-l dojeniți. Și arătați-i că împărtășiți speranțele, valorile și bunele deprinderi pe care încercați să-l faceți să le învețe.

**Adolescenții:** Pe măsură ce adolescentul începe să-și caute independența, învățați-l care este deosebirea dintre a fi asertiv și a fi agresiv. Respectați-i judecata și recunoașteți deschis când e vorba de motive greu de justificat și exploatați situația ca pe un moment în care îl mai puteți învăța ceva util. Stabiliți limite clare, acordându-i treptat mai multă libertate. Dați-i ocazii în care să poată

fi lăudat, să primească un feedback ferm din partea dumneavoastră și să-și asume o responsabilitate crescută, în special atunci când atinge variate „jaloane de evoluție" (de exemplu, atunci când împlinește vârsta minimă pentru a obține permisul de conducere, tot în sarcina lui cade și să câștige bani cu care să-și cumpere benzina și să-și facă asigurarea mașinii).

Atunci când nu sunteți de aceeași părere, evitați să-l umiliți sau să-l condamnați în vreun alt fel pe adolescent — îl veți face să se închidă în el. În absența comunicării, se va pierde și orice fel de influență pe care dumneavoastră, ca părinte, o aveți asupra copilului. Știind cât de puternică este influența pe care o exercită mass-media și congenerii, discutați cu copilul dumneavoastră adolescent de ce dezaprobați anumite texte ale cântecelor pe care le ascultă sau de ce comportamentele adoptate în anumite seriale de televiziune contrazic sistemul de valori în care credeți. Dacă îi spuneți pur și simplu „Nu!", atunci când cere să aibă și el nu știu ce nou CD despre care vuiește „lumea lui", fără să-i explicați de ce îl considerați nepotrivit, riscați să păreți tiranic. Pe de altă parte, și dacă spuneți „A, da, sigur, nici o problemă" la tot ce-și dorește, probabil că veți părea prea puțin eficace în rolul dumneavoastră de părinte și riscați să creșteți un copil răzgâiat.

**Membrii adulți ai familiei:** Ocupați tot timpul, adulții sunt copleșiți cu obligații de rutină și au grijă de oricine altceva decât de ei înșiși — mai ales cei care au și serviciu, și o casă de întreținut, și copii, și părinți bătrâni ce trebuie ajutați. Resentimentele nu întârzie să apară, mai ales dacă li se pare că nu sunt prețuiți pentru efortul lor și cei din jur îl consideră de la sine înțeles. Recunoașteți cinstit că nu le puteți face pe toate și nu le

puteți fi pe plac tuturor și că aveți nevoie de sprijin. Discutați sincer și deschis despre acest lucru. Dacă nu există nimeni care să vă mai preia din povara obligațiilor, încercați totuși să vă găsiți timp pentru a vă satisface mici plăceri. Înconjurați-vă de oameni înțelegători și săritori, a căror energie pozitivă să vă stimuleze, nu să vă tragă în jos.

**Vârstnicii:** Persoanele mai în vârstă se confruntă cu schimbări în obiceiurile de-o viață, dar și în situația financiară, în urma pensionării, iar uneori starea lor de sănătate se va deteriora, o dată cu scăderea puterilor. Mulți încep să aibă senzația că nu mai dețin controlul asupra propriei vieți, se simt triști sau au regrete. Pentru vârstnici este deosebit de important să rămână activi cerebral — studiile arată că, pentru a-ți păstra mintea întreagă ajută și dacă joci cărți, rezolvi cuvinte încrucișate sau ieși cu plăcere la plimbare, la picnic, oriunde, alături de prieteni și de cei dragi. Atunci când ne folosim resursele cognitive, ne îmbunătățim memoria, iar felul în care privim lucrurile rămâne mai deschis (nu atât de indirect) și mai optimist. Înfruntați plini de curaj deciziile pe care sunteți tentat să le amânați, cum ar fi să vă mutați într-o locuință mai mică, să vă despărțiți de posesiunile adunate și să vă simplificați stilul de viață. Din nefericire, unii bătrâni nu iau parte la găsirea propriilor soluții și, atunci când apar probleme (se îmbolnăvesc, cad, nu sunt în stare să aibă de grijă de ei înșiși sau de avutul lor), trebuie să vină alții și să facă aceste alegeri în locul lor. Pierderea capacității de control, în acest fel, îi face să devină iritabili și mânioși. Dar dumneavoastră puteți să preveniți furia mocnită, planificând din timp lucrurile așa cum se cuvine și reformulând problema în așa fel încât să iasă în evidență părțile pozitive, nu cele negative.

## Vanitatea în familie

Tomuri întregi s-au scris până acum despre familia vanitoasă — unde „falsitatea e la ea acasă" (vezi notele capitolelor și bibliografia); când aveți senzația că mama sau tata încearcă să fie mai degrabă „amici", decât părinți, sau să-i împingă pe copii spre propriile lor interese ori opțiuni de carieră profesională, în ideea de a-și retrăi prin intermediul lor speranțele și visele de altădată, sau atunci când aroganța lor se pune de-a curmezișul armoniei din casă, e foarte posibil să existe vanitate în sânul familiei.

### *Falșii eroi sociali ca părinți*

Unii oameni ajung la vârsta adultă încă luptându-se cu multă mânie latentă, pentru că le vine greu să se desprindă de o familie egoistă și care cere prea mult de la ei. Ei sfârșesc prin a-și vedea unul dintre părinți sau pe amândoi (iar uneori chiar frații sau surorile) într-o lumină negativă, iar pentru un copil, mai ales, aproape că nu există descoperire mai frustrantă decât să vezi cum părintele tău face acum exact ce înfiera cu hotărâre altădată!

Și totuși, părinții joacă uneori acest rol găunos, de falși eroi sociali — adică au nevoie de aparența unor fapte bune în comunitatea din care fac parte și/sau de imaginea unei familii unite și armonioase, doar ca să-și protejeze reputația în fața celorlalți sau ca să aibă impresia că se revanșează pentru unele nereușite personale, pentru lucruri urâte comise în trecut sau, uneori, pur și simplu pentru iluzii destrămate. Cu alte cuvinte, își scot la vedere părerile de rău („ar fi trebuit, aș fi putut, aș fi

vrut") și le este atât de greu să-și accepte greșelile din trecut, încât sentimentul lor de vinovăție sau regret pare la exterior aroganță — sau exact opusul înțelegerii.

Falșii eroi sociali se oferă voluntari să lucreze la cantina săracilor din cartier, dar sunt prea ocupați cu munca lor în folosul comunității, ca să vină acasă și să pregătească o masă consistentă pentru propria familie. Când îi vedeți teribil de porniți pe nu știu care vecin care și-a înșelat nevasta, să nu vă mirați, aflând întâmplător că și ei au făcut cândva exact același lucru, sau dacă-i vedeți arestați pentru condusul mașinii în stare de ebrietate, după ce ani de zile au organizat campanii de combatere a consumului de alcool la volan.

Falșii eroi sociali transmit un mesaj total incongruent, în care lucrurile la care subscriu public nu sunt și cele pe care le aplică în viața personală. Și, dacă le atragi atenția asupra neconcordanței, vor deveni imediat spășiți, nu vor mai conteni cu scuzele și-ți vor spune că nici prin cap nu le-a trecut să-ți dea acea „impresie proastă", probabil n-au știut să se exprime și i-ai înțeles tu greșit. După care, a doua zi, o iau din nou de la capăt, încercând să impresioneze lumea din jur cu faptele lor bune.

## *Cum facem față vanității*

Mai întâi, căutați să înțelegeți problema. Într-o familie sănătoasă, părinții își satisfac deopotrivă propriile nevoi și pe cele ale copiilor. În familia vanitoasă, situația este întoarsă pe dos, în sensul că responsabilitatea pentru a le purta de grijă părinților trece la copil, de parcă el ar fi cel care trebuie să le fie părinte părinților lui! Alte semne ale devierii rolurilor: copiii nu reacționează

conform propriilor emoții și intuiții sau nu și le acceptă ca atare, ci așteaptă să vadă ce așteaptă sau de ce au nevoie ceilalți (de regulă, părinții). Abia atunci reacționează și ei, în mod pozitiv sau negativ. Dacă e vorba de mânie, de obicei este bine ascunsă, să n-o vadă nimeni.

În general, părinții vanitoși pot să aibă grijă de un copil mic, dar, când fosta păpușică scumpă și adorabilă începe să se maturizeze, vanitatea lor îi împiedică să se ocupe de nevoile mai complexe ale copilului. Veți vedea o concentrare numai pe sine tot mai intensă, care, în variantele mai moderate, se traduce prin ocazii pierdute pentru copil de a-și dezvolta capacitățile, de a profita de avantaje educaționale sau de a participa la evenimente interesante, pentru că nevoile părintelui au permanent întâietate asupra tuturor celorlalte, iar în varianta cea mai proastă ia forma neglijării totale a copilului — părintele nu se ocupă să-i satisfacă trebuințele elementare, cum ar fi securitate, îmbrăcăminte, adăpost, hrană, îngrijire medicală sau ocrotire. S-ar putea să-i vedeți pe părinții egocentrici tăinuind un abuz fizic, sexual sau emoțional, un abuz de substanțe care dau dependență și alte adicții sau o boală psihică mai gravă, pentru că nu înțeleg ce efect are acest lucru asupra copilului lor. Primordial este pentru ei să-și satisfacă propriile trebuințe; fac ceva pentru copil doar dacă-și amintesc și doar dacă nu li se pare prea greu.

După ce copilul obișnuit cu o asemenea conduită a crescut și el, i se va părea teribil de greu să ajungă la intimitate într-o relație adultă, fără încrederea de care n-a avut niciodată parte în relațiile sale anterioare. O astfel de persoană a fost obligată să ridice un zid de protecție în jurul ei, pentru că în familia cu probleme, afectată de obișnuințe nocive sau de mânie, unde s-au petrecut tot timpul ciocniri fizice sau verbale, a avut loc

un grav abuz de încredere, mult mai greu de depăşit, şi a existat un mod de viaţă disfuncţional tăinuit pe o mai lungă perioadă de timp. Persoana respectivă a avut mai multe de ascuns şi de procesat în plan emoţional. Nu-i imposibil să scapi de greaua moştenire pe care ţi-a lăsat-o o familie înverşunată sau egocentrică, dar e mai greu — în caz că ajungi vreodată să-ţi dai seama că în asta constă problema. Dar nu prea merge altfel, fiindcă în caz contrar vei cădea iar pradă unor vechi obişnuinţe, reacţii de apărare şi atitudini disfuncţionale, care pot să-ţi polueze noua relaţie.

După Stephanie Donaldson-Pressman şi Robert M. Pressman, familiile voalat narcisiste le apar în perfectă regulă celor care se uită din afară şi, de fapt, nici privite din interior nu arată chiar atât de rău. Dar, aşa cum spun cei doi autori în cartea lor *The Narcissistic Family* („Familia narcisistă"): „Evident, dacă de la copii se aşteaptă să le satisfacă nevoile părinţilor, atunci ei nu-şi vor putea vedea satisfăcute propriile nevoi şi nici să înveţe cum să-şi exprime în mod adecvat trebuinţele şi simţămintele. Ba, chiar dimpotrivă: ce învaţă copiii este cum să-şi mascheze sentimentele, cum să pretindă că simt lucruri pe care nu le simt şi cum să se înfrâneze de la a-şi trăi adevăratele sentimente."[5]

Dacă părintele nu este capabil psihologic să-i satisfacă nevoile copilului, atunci, dureros de adevărat, copilul trebuie să înveţe să se adapteze, pentru că, aşa cum arată cei doi autori menţionaţi, este singurul mod prin care copilul poate obţine atenţie, acceptare şi aprobare. Vi-l puteţi imagina pe părintele egocentric admiţând din partea unui copil care creşte cuvintele „Nu", „Nu vreau şi n-ai ce să-mi faci „ sau „N-ai voie să mi-l iei, e al meu"? Cât era în scutece, n-a fost mare greutate să se ocupe de biberoane, să-l ţină în braţe şi să-i zâmbească, dar o

asemenea atitudine... A, nu, în nici un caz, când părintele se simte îndreptățit să-și satisfacă toate nevoile, se consideră „o persoană deosebită" sau i se pare că nimic și nimeni nu se poate ridica până la înălțimea valorii sale! Copilul, practic, nici nu este văzut ca o ființă separată și în dezvoltare, ci doar ca un soi de prelungire a părintelui egocentric.

## *Părinte pentru părintele vanitos*

Pe măsură ce copilul crește, acest concept de „a te simți ca un părinte față de propriul tău părinte" se manifestă într-o mare varietate de moduri, inclusiv prin triangulație. Triunghiurile relaționale apar atunci când un părinte se folosește de copilul său împotriva celuilalt părinte sau atunci când doi membri ai familiei își creează o relație secretă care îl exclude pe un al treilea. Se manifestă ca unul dintre părinți și copilul împotriva celuilalt părinte sau unul dintre părinți și un copil împotriva altui copil. Ori de câte ori un părinte i se destăinuie unui copil cu intenția ca acesta să-i ducă mesajul celuilalt părinte, este un procedeu indirect. Triunghiul face imposibilă comunicarea directă, pentru că primii doi îl blochează pe al treilea. Acolo unde există mereu o distanță glacială sau o absență cvasi-permanentă, granițe neclare (sunt folosite lucrurile altcuiva fără a-i cere permisiunea, se dă buzna peste cineva fără să se bată la ușă), pretenția din partea părintelui ca fiul sau fiica să-i citească gândurile sau să-i satisfacă toate toanele (ba încă și cât ai clipi din ochi!) și o mare supărare, de-a dreptul un afront, atunci când copilul exprimă opinii diferite sau face vreun lucru care nu se potrivește cu „linia părintelui", avem o dinamică disfuncțională.

Familiile ridică un zid în jurul sentimentelor, ascunzându-le și adeseori uitând unde au pus acele emoții intense, până când se întâmplă altceva mai târziu (cum ar fi o relație importantă, când totul începe să se reverse înapoi), făcând să se instaleze reactivitatea (scânteia declanșatoare despre care am vorbit mai devreme) și tiparul de reprimare a mâniei apare din nou la suprafață. Mai mult, poate că părinții dumneavoastră au fost absenți din punct de vedere emoțional și pur și simplu ați obosit să tot puneți nevoile lor înaintea trebuințelor proprii. Nu există nici un remediu-minune care să repare chiar și numai în parte ce s-a stricat, dar, dacă ați descoperit că nu aveți parte de prea mult sprijin emoțional dinspre familia dumneavoastră și că a trebuit să fiți ca un părinte pentru mama sau tatăl dumneavoastră, încercați:

- Să vă recunoașteți și să vă acceptați trecutul — faptul că ați făcut parte dintr-o familie cam egocentrică —, fiindcă numai așa veți putea trece mai departe, la a vă vindeca frustrările și a învăța ceva pozitiv de pe urma lor.
- Să vă recunoașteți sentimentele sau reacțiile viscerale (dureri de cap, simptome gastrointestinale, mușchi încordați, un nod în gât, anxietate). Fiți conștient de stările emoționale care apar când vă lăsați dominat de reflexe automate (frică, însingurare, intimidare, gelozie, tristețe, printre altele).
- Să decideți că trebuie să mergeți mai departe și să schimbați lucrurile în bine.
- Să stabiliți granițe adecvate și să le consolidați pe cele existente. Altfel, riscați să vă „molipsiți" de sentimentele defectuoase ale celui egocentric (inclusiv mânie).

- Refuzați să-i absorbiți emoțiile. Nu cădeți în capcana de-a accepta inconștient, de-a asimila sau de-a vă identifica cu imaginea proiectată de persoana mânioasă, pentru că atunci s-ar putea să acționați la fel, cu mânie. Este ceea ce numim noi, psihologii, identificare proiectivă. Indiciu esențial: pe neașteptate, vă simțiți mânios în ipostaze care altădată nu vă deranjau, singura diferență fiind că și-a descărcat altcineva mânia pe dumneavoastră fără să vă dați seama. Prin reducerea la minimum a contactului și întărirea granițelor emoționale, puteți ține în frâu acest fenomen.
- Faceți-i răspunzători pe membrii familiei, dacă trebuie să interacționați cu ei, pentru ceea ce intră în sarcina lor să facă sau să asigure. Nu le îndepliniți dumneavoastră obligațiile (nici măcar pe cele emoționale). Refuzați să deveniți dependent alături de ei.
- Exprimați-vă la persoana întâi singular. Cereți-le și altora să fie la fel de fără ocolișuri cu dumneavoastră. În loc să spuneți „Nu era vorba ca tu să...?" sau „De ce nu ții minte niciodată să...?", fiți mult mai direct: „Sper ca", „Mi-ar plăcea să" sau „Eu vreau". Astfel, se înlocuiesc bănuielile niciodată exprimate, gen „Ai făcut chestia asta pentru că nu suporți ideea să mă vezi fericit", cu afirmații mai directe, cum ar fi „Trebuie să..." sau „Am nevoie ca tu...".

## Mânia latentă în familia dumneavoastră lărgită

Dacă aveți senzația că familia dumneavoastră nu mai este un liman al bunei înțelegeri, ci un hău de frustrare,

aflați că nu sunteți singurul. Cu ani înainte să ajung în Senatul statului Pennsylvania și în Congresul Statelor Unite, eram un invitat obișnuit al posturilor de radio interactive, unde ascultătorii telefonau ca să-mi pună întrebări în cadrul emisiunii „Ask Dr. Tim", în special despre evenimente recente. Loriann, coautoarea mea la această carte (care încă de pe atunci, nu mă îndoiesc, lua notițe pentru viitoarele noastre cărți împreună), își amintește un răspuns de-al meu care era adeseori valabil în multe discuții — dacă scrutezi cu destulă atenție și îndeajuns de profund relațiile din orice familie, vei constata un oarecare grad de disfuncționalitate.

Eu cred cu toată sinceritatea acest lucru. În nici o familie nu veți găsi o potrivire perfectă de temperamente, personalități și circumstanțe. Problemele noastre, alături de calitățile pe care le avem, se combină și-i dau familiei propria ei personalitate (mai bună sau mai rea). Doar că, în timp ce unele familii își exprimă deschis neliniștile și animozitățile, altele țin înăuntru gândurile și sentimentele care-i încearcă pe membrii ei. Atunci când familia se reunește peste ani sau membrii ei se întâlnesc ca să meargă împreună înapoi acasă, nu-i deloc exclus să-i vezi cum reiau vechile diferende exact din punctul unde le-au lăsat data trecută. Părinții s-ar putea să le țină partea fraților sau a surorilor cu care dumneavoastră nu v-ați înțeles bine niciodată și, dată fiind situația de acum și resentimentele adunate, e puțin probabil să vă aveți bine vreodată. Uneori, nici măcar faptul că sunteți din același sânge nu vă poate face să vă simțiți legați unul de altul. Din motive care sunt atât simple, cât și complexe.

Într-o familie lărgită caracterizată prin ostilitate piezișă, voalată, cei care continuă să-și ascundă mânia se simt inferiori sau nelalocul lor, dar câștigă putere asupra altora prin controlul lor pasiv-agresiv. Și reușesc, din

nefericire, la patru capitole: în primul rând, își descarcă mânia; în al doilea, o disimulează; în al treilea, dețin controlul asupra rezultatului, ceea ce le întărește convingerea că are efectul scontat; și în al patrulea rând, scapă cu fața curată, fiind suficient de șireți. Cunoașteți pe cineva care corespunde acestui tipar dezechilibrat? Dacă da, atunci așteptați-vă ca, în situații stresante, conduita lui pasiv-agresivă să nu facă altceva decât să se amplifice, pentru că este vorba de un neajuns de personalitate, în chiar miezul a ceea ce este el și al modului în care interacționează.

## *Cauzele problemelor din familia lărgită*

Dacă stilul familiei dumneavoastră biologice corespunde vreunuia dintre cele patru tipuri — cu probleme, surescitată, înverșunată, indulgentă — despre care am vorbit, atunci se prea poate ca el să se extindă și asupra familiei lărgite. Lumea în care trăim, adeseori necruțătoare, influențează încă și mai mult aceste familii. Eu o văd zi după zi, în problemele care-i frământă pe alegători și ajung pe masa mea de lucru. Cu generații în urmă, familiile erau o celulă socială mult mai unită, cu relații mult mai strânse între membrii săi, cei mai în vârstă dispuși să le întindă mâna celor tineri și nesiguri pe ei, care încercau să-și găsească drumul. Îi îmbărbătau și-i susțineau în fața vicisitudinilor vieții. Adolescenții și tinerii adulți găseau cât de cât liniște sufletească și stabilitate în faptul că știau care erau regulile clare și așteptările din familia lor. Astăzi, oamenii au prea puțin sprijin.

Pura distanță geografică a eliminat tradiția duminicală de a-ți vizita rudele, iar contactul frecvent aduce cu

sine putința de a face față dificultăților și de a învăța cum să treci prin momentele grele. În ziua de azi, unele familii se văd prinse în dileme ciclice pe care telefonul mobil și e-mailul nu le pot rezolva. În fapt, e-mailul, prin caracterul său instantaneu și succint, poate chiar să înrăutățească lucrurile în demersul de comunicare, pentru că mesajul nu este însoțit de acea interacțiune non-verbală care ar putea lămuri sau chiar atenua sensul. Când faci o afirmație categorică în persoană, parte din mesaj se va transmite prin surâsul și atitudinea ta agreabilă — lucruri care lipsesc din comunicarea tehnologizată. În consecință, apar neînțelegeri și se adună sentimente de amărăciune. Așa cum arătam prin definiția noastră, în timp, acest lucru poate duce la ostilitate mascată, iar interpretările greșite pot erupe sub forma mâniei. Mesajele instantanee simple pot fi ca un test Rorschach, când subiectul proiectează asupra imaginilor din fața lui semnificația pe care și-o închipuie el. Resentimentele, jignirile din trecut, ofensele reale sau doar imaginate devin toxice, măcinându-ți fericirea și afectându-i pe cei din jurul tău, dacă tu te indispui sau adopți pur și simplu o atitudine negativă.

Barbara LeBey scrie, în cartea *Family Estrangements* („Înstrăinări în familie"): „Resentimentele se amplifică și se transformă în aversiune, apoi în furie și ură, iar în final, relațiile se văd grav afectate și adeseori în totalitate compromise." Autoarea mai spune și că „relațiile încurcate" există din cauza a doi factori: nevoia de control și nevoia de aprobare. Se naște „ura pasivă", în așa fel încât membrii familiei nu pot nici măcar să se bucure de fericirea unuia dintre ei. „Acest fenomen se petrece frecvent acolo unde între frați începe să existe rivalitate. Mai târziu în viață, ei se vor vădi incapabili să se bucure unul de succesul celuilalt."[6] Și se transmite mai departe

la generațiile ulterioare — frați și surori care își compară realizările copiilor, care dintre ei a câștigat nu știu ce premii sau distincții, care la ce colegiu a fost acceptat și așa mai departe. În loc să-ți feliciți și să-ți încurajezi nepoții și nepoatele care înregistrează succese, tu te simți invidios, te abții de la laude și ți-e necaz în taină pe norocul lor. Atât de pueril, într-adevăr, dar cred că toți cunoaștem cazuri în care exact așa s-a întâmplat!

## *Coalizările pe ascuns*

În afară de distanța geografică și de absența sprijinului tradițional, un alt factor care afectează familiile îl reprezintă *coalizările* — termenul folosit în psihoterapia familiei pentru sub-grupuri de membri ai unei familii. E vorba de oameni care petrec mai mult timp unul cu altul decât te-ai aștepta, care sunt de acord unul cu altul și adeseori se susțin reciproc, și care, din păcate, rezistă ideii de a se confrunta unul cu altul atunci când apare o problemă. Odată create, coalizările rezistă multă vreme. Ele se pot alimenta prin gândire defectuoasă și mânie latentă. Nu toată lumea trăiește însă cu ochelari de cal pe nas, refuzând să admită ceea ce se petrece cu adevărat. Un membru al familiei, de exemplu un frate devenit adult, o mătușă sau un unchi, continuă să fie țapul ispășitor sau ținta predilectă a glumelor de nenumărate ori repetate în familie. Tehnologia contemporană a comunicațiilor facilitează mai departe bârfa sau zeflemeaua („Hei, o mai știi minte pe mătușa Sally, cum a făcut și-a dres...?"), iar atunci când familia se reunește față în față, vă puteți imagina reacția pe care s-ar putea s-o aibă victima acestor persiflări — ceva gen „A, nu, iar începeți?!...

Voi chiar nu știți când să vă opriți!" Umorul negativ, așa cum am aflat deja, este o formă de agresiune pasivă, dacă persoana ce joacă rolul personajului principal al glumei nu râde și ea cu tine. „Ei hai, ce te superi, glumeam și eu!" este doar scuza pe care o invocă oamenii, atunci când îi surprinzi zeflemisind un veșnic țap ispășitor.

Coalizările pe ascuns pun stăpânire atunci când se reunește întreaga familie, chiar și în momente de sărbătoare cum ar fi o nuntă sau un *bar mitzvah*, care au capacitatea de a-i polariza pe oameni. La aceste evenimente sunt readuse în atenție vechile diferențe sau divergențe, fie că e vorba de felul de viață considerat excentric al vărului X, de o îndepărtare de la tradițiile religioase ale familiei sau de vederi politice opuse. Într-o familie deja înverșunată sau cu probleme, membrii ei sunt înclinați nu să accepte diversitatea și să nu aprecieze potențialul fiecăruia de a se dezvolta și a se schimba, ci să vadă lucrurile în alb și negru — de ca și cum ceva nu poate fi decât ori corect, ori greșit. Evident că familiile surescitate n-au timp pentru a chibzui și-a asimila diferențe, căci deja sunt excesiv de copleșite și de stresate. Familiile indulgente s-ar putea să facă o confuzie între rolurile adecvate și să capituleze foarte repede sau să răsfețe pe cineva, doar ca să cimenteze conexiunile pe care distanța a părut să le amenințe.

Cu siguranță, coalizările ies la suprafață și în momentele de criză: când membrii mai vârstnici fac cu greu față deteriorării sănătății și în sânul clanului familial apar disensiuni relativ la cine este (și cine nu este) în măsură să-și spună părerea și ce decizii trebuie luate, sau la înmormântări, când rememorările a ce-a fost (sau n-a fost) răscolesc emoții intense, cu flashback-uri din copilărie. Mai apar și dispute pentru bani și moșteniri, dove-

dind că există lăcomie și autointitulată îndreptățire, ceea ce firește că incită la mânie. Atunci când tiparul comportamental fundamental al acestei familii corespunde tipului indulgent, e încă și mai rău.

Membrii de familie dintr-o coalizare au impresia că pot câștiga ceva, acum sau în viitor. Unele coalizări se formează din cauza unor similitudini inerente sau a apropierii de vârstă ori de interese. Atunci când nu prea există familiaritate sau confort psihic în relația cu o altă persoană (uneori, noul venit în familie sau cineva din afară), cu certitudine e mai greu să pătrunzi și mânia latentă se poate vedea amplificată. Există metode subtile și nu prea subtile de-a pune pe cineva la încercare — o „probă de foc", înainte ca persoana respectivă să fie acceptată. În parte, aceasta poate fi atribuită dinamicii de grup: oricând un grup se trezește confruntat cu o schimbare, e posibil să vedem o oarecare rezistență. Din momentul în care „gașca", formată din inși deja familiarizați unii cu alții, trebuie să primească în sânul său un nou-venit, există o perioadă de încercare (rezistență) sau grupul se polarizează. Vă amintiți filme ca *Nuntă à la grec*? Orice om care s-a văzut în postură de ginere sau noră înțelege tensiunea la care ești supus când încerci să te integrezi, când nu sesizezi contextul situațiilor sau al tradițiilor și, mai rău, când te simți străin sau împins la o parte.

Câteodată, cu familiile foarte înverșunate, acceptarea nu are loc niciodată. Când coalizările de acest fel devin de neclintit și ipocrite, cuceritoare și totuși parșive, ele pot distruge familia în ansamblul ei, iar existența lor este adeseori tăinuită în detrimentul vreunui alt membru al familiei și, firește, în dauna sentimentelor sale (de regulă, cei excluși din grup sau cei care sunt victime ale cleve-

tirilor și aluziilor în doi peri sau veșnic găsiți țapi ispășitori).

## *Ce declanșează mânia*

Care sunt cei mai des întâlniți factori ce declanșează discordia în familia lărgită? Credințele irațională; emoțiile intense și negative; dorința de a deține controlul sau de a-i da la o parte pe alții, pentru o poziție mai bună; formarea triunghiurilor relaționale; sarcasmul, cinismul; și egocentrismul. Unii membri ai familiei se simt lezați, fără motiv. Când se naște câte un copil în familie, cei care au deja câțiva ani se poartă uneori urât, neînțelegând de ce nu li se mai acordă atâta atenție. Nu-i nimic grav în a te simți o vreme jignit sau rănit și, de regulă, această fază e depășită cu bine, dar cercetările de până acum ne spun că acele răni pot conduce la o conduită pasiv-agresivă, dacă angoasa emoțională se prelungește până mult în perioada adultă.[7]

Poftim, să luăm cazul fratelui dumneavoastră de patruzeci și cinci de ani, care, atunci când l-ați invitat la aniversarea celor cinci ani ai fiicei dumneavoastră, nu uită să-și aducă albumul cu poze ca să le arate tuturor pe unde-a peregrinat în cele mai recente incursiuni turistice și se oferă să-i plimbe pe oaspeții *dumneavoastră* în noua lui limuzină decapotabilă! Dacă vă uitați destul de atent la comportamentele de acest fel, s-ar putea să-l vedeți pe fostul frățior, devenit acum mare, dar care continuă să concureze cu dumneavoastră pentru atenția sau acceptarea din partea rudelor, indubitabil manevrând ca să vă pună într-o poziție inferioară, preocupat numai de sine și cu dorința de a controla rezultatul (petrecerea

copilului). E foarte probabil ca la originea acestei conduite să stea emoții intense și negative și poate chiar ceva mai mult decât niște simple credințe irațională.

## *Mânia care a depășit limita*

Atunci când un comportament altfel ocazional devine un tipar persistent de tortură subtilă, agresiunea pasivă constă într-un real abuz emoțional sau verbal. Dar nu există un „barometru al abuzului" care să stabilească pragul-limită. De obicei, purtarea abuzivă va fi pusă pe seama faptului că insul în cauză se simte copleșit, excesiv de stresat, nefericit, speriat, veșnic perplex sau nesigur și, în multe cazuri, ignorant în ce privește problematica dezvoltării copilului. Abuzatorii continuă să se lupte cu propria lor mânie și ranchiună, reziduuri ale unor probleme rămase nerezolvate. Atunci când lupta aceasta devine extrem de nocivă, abuzul emoțional se poate prelungi o viață întreagă, în unele familii. Deci până unde ar trebui să îndurați? Din păcate, mult prea mulți oameni acceptă să devină ținta furiei cuiva, până când suferința devine prea intensă. Nu faceți și dumneavoastră la fel!

În experiența mea de psiholog, ori de câte ori vedeam câte un membru al familiei „răbufnind" asupra altuia, nu mă puteam abține să nu mă gândesc cât de puțin i-a mai rămas de dăruit persoanei în cauză! Rezervele sale afective s-au epuizat: nici un pic de răbdare, nici un pic de iubire sau de acceptare necondiționată, nici un pic de empatie pentru oricine altcineva. Oamenii de acest fel vor împinge la o parte pe cineva apropiat pentru a evita durerea respingerii sau pentru a evita ceea ce persoana respectivă le evocă din străfundul memoriei. Dacă sunt

tipul egocentric, s-ar putea să-i îmboldească pe alți membri ai familiei să le satisfacă trebuințele, cu o atitudine gen „fă și tu chestia asta pentru mine". Mesajul din spatele unor asemenea doleanțe, în fața destinatarului, e foarte clar: „Trebuie să mă conformez, dacă vreau să fiu acceptat, inclus sau iubit." Ceea ce este prin sine foarte trist, pentru că la bază se află dorința persoanei mânioase de-a fi iubită, dar se luptă exact împotriva lucrului pe care-l cere.

Nu-i de mirare că relațiile dintre oameni se rup. Vorbele crude pot fi de multe feluri, de la remarci sarcastice și aprecieri deloc măgulitoare („Cât de ... poți să fii!") până la regrete necruțătoare („Îmi doresc să nu te fi născut niciodată!"). Același sentiment se vede exprimat în nenumărate modalități non-verbale: părintele veșnic absent sau mult prea ocupat, fratele sau sora care „te lucrează" pe la spate, bunicul, mătușa sau unchiul care vine mereu cu încă o observație critică, dar foarte puține complimente. Oamenii abuzivi emoțional se pricep de minune să arate cu degetul ce nu e bine — niciodată ce e bine! Absența echilibrului de acest fel le induce membrilor familiei o părere proastă despre sine și tot felul de alte efecte negative: dificultăți în a avea încredere în alți oameni sau a-și edifica relații pozitive cu ei, o concepție negativă despre lume, slabe abilități sociale, dureri somatice difuze și persistente, prea puține amintiri frumoase și, desigur, ostilitate manifestă sau disimulată.

Grupurile de asistență gen Parents Anonymous („Părinții anonimi") vă învață că și rănile pe care le provocați sentimentelor unui copil pot durea la fel de mult ca loviturile fizice. Copiii se bizuie pe reacțiile părinților, ca să-și dea seama de puterile lor — indiferent dacă sunt deștepți sau înceți la minte, buni sau răi, iubiți din tot sufletul sau antipatici. În familia lărgită, când

cineva nu aude despre el decât o nesfârșită litanie de aprecieri negative sau nimeni nu se obosește să spună ceva bun despre el, nici nu-i de mirare că va trage cea mai proastă concluzie.

## *Reacția dumneavoastră contează*

În cea mai bună variantă de scenariu, membrii cu greutate ai familiei își vor folosi influența asupra celui dificil, deprimat sau abuziv, în așa fel încât să-și conștientizeze problemele pe care le ascunde și să caute soluții. În cazul cel mai rău, va trebui să luați unele decizii, câteodată destul de dificile, asupra felului în care să le răspundeți celor extrem de greu de suportat din familia dumneavoastră lărgită. Iată câteva sugestii:

- Căutați să înțelegeți ce se află la originea comportamentului lor. Când știi cu ce te confrunți, ești mai puternic. Iar când te știi puternic, ești mai liniștit.
- Reanalizați-vă sentimentele intense și mânia înăbușită. De ce v-ați înfuriat? Ce anume v-a declanșat starea de nervozitate? Ce stă în puterea dumneavoastră să schimbați și ce nu? Așa cum ne spune *Rugăciunea seninătății*: „Dă-mi Doamne seninătatea de-a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să le schimb pe cele care-mi stau în putere și înțelepciunea să le deosebesc pe primele de ultimele."[8]
- Refuzați să vă lăsați abătut de la subiect. Concentrați-vă pe problema în discuție și pe cea mai bună soluție posibilă. Nu recurgeți la tactici păgubitoare într-o dispută, cum ar fi să veniți cu argumente irelevante, să găsiți vinovați, să porniți de la ideea că-i puteți citi gândurile interlocutorului, să vă negați partea de responsabilitate, să faceți pe mar-

tirul, să vă tânguiți sau să ridicați ziduri în jurul dumneavoastră. Nu dați voie să aibă loc identificarea proiectivă (definită în cadrul secțiunii „Părinte pentru părintele vanitos").

- Dați-vă seama când este cazul să faceți un pas înapoi, distanțându-vă, mai ales în ideea de a nu-i lăsa pe copiii dumneavoastră să vadă cu ochii lor manifestări de mânie sau să simtă neliniștea indusă de încordarea grupului. Pentru a depăși aceste lucruri mici, amintiți-vă de lucrurile mari — devotamentul față de familie, credința în sistemul dumneavoastră de valori.
- Protejați-vă starea de sănătate fizică și emoțională. Citiți în întregime această carte, astfel încât să puteți spune cu toată sinceritatea că înțelegeți ce înseamnă agresivitatea pasivă. Citiți și alte cărți pe care le recomandăm sau le citățm aici. Cereți ajutor — apelați la terapie individuală sau înscrieți-vă într-un grup de consiliere colectivă.
- Păstrați legătura — felicitări la diverse ocazii, cadouri de sărbători (vezi caseta „Cum facem față mâniei latente de sărbători") și câte un e-mail din când în când. Atâta timp cât comunicarea rămâne pozitivă, realizată cu delicatețe și empatică, sunteți pe calea cea bună.
- Cântăriți cu multă atenție eventualitatea unei rupturi definitive. Într-adevăr, o distanțare permanentă s-ar putea să fie necesară, dacă nu vreți să vă lăsați la ușă demnitatea personală, de fiecare dată când știți că vă veți afla în preajma unui anume membru al familiei sau a unei coalizări care-și descarcă mânia pe dumneavoastră. Dacă e vorba de-un tipar îndelungat (care se întinde peste mai mult de-un deceniu), probabil că s-a statornicit și sunt slabe șanse să se mai schimbe.

## Cum facem față mâniei latente de sărbători

„Fratele soțului meu a fost un copil mânios", ne-a scris o doamnă după ce citise prima noastră carte. „Acum este un adult mânios, care manifestă exact aceleași simptome în comportament. Mulți dintre noi, din familie, l-am îndemnat să caute ajutor specializat, dar el neagă că ar fi mânios. Am ajuns să ne vedem nevoiți să-l evităm, fiindcă ne strică întotdeauna sărbătorile."

Perioada sărbătorilor de iarnă aduce frecvent la iveală tot ce e mai rău într-o familie, an după an. Nu, nu vă gândiți la bătălia dusă cu hoardele de cumpărători, când căutați cadoul potrivit, nici la weekendul consumat cu decorarea casei — de sărbători, adevăratul factor de stres este familia! Și mai și coincide cu o perioadă în care atât de mulți dintre noi îndură cinci săptămâni de excese: program de muncă supraîncărcat, așteptări nerealiste, coarda financiară întinsă la maximum, mult prea multă mâncare și băutură, ba încă și alături de oameni cu care, în mod normal, n-am vrea nici prânzul să-l luăm împreună, d-apoi să împărțim ceva atât de simbolic ca o masă de sărbători! Ne trezim constrânși să stăm în jurul aceleiași mese cu vechile noastre dispute nefinalizate și cu vechile noastre existențe, plus rudele prin alianță.

## Antagonismul frumos împachetat

În perioada sărbătorilor, oamenii își disimulează, dar în același timp își și descarcă mânia, prin aceea că „uită" să trimită un cadou, dăruiesc lucruri absolut nepotrivite, cum ar fi o sticlă de rom celui despre care toată lumea știe că nu pune în gură picătură de alcool, sau „își arată

mușchii" prin puterea lor de cumpărare. După un divorț mai degrabă litigios, o femeie și-a văzut fiica folosită pe post de pion în disputa cu fostul soț, când unchiul ei patern i-a dat cadou un televizor cu ecran plat și o consolă de jocuri video, pe care să le pună în camera ei. Nu era doar o dovadă de răsfăț, ci te ducea clar cu gândul la intenția de revanșă mânioasă împotriva mamei, în condițiile în care știai că fata fusese recent diagnosticată cu probleme de concentrare a atenției și de învățare. Mamei îi era deja destul de greu să-și convingă fiica să se ocupe de școală; mai mult decât atât, rudele fostului ei soț știau foarte bine ce concepție are: în camera copiilor n-au ce căuta jocurile video și televizorul!

Într-un alt caz, un soț a povestit cum mama lui aplica întotdeauna tactica tergiversării cu soția lui, necatadicsind să răspundă ferm la o invitație de sărbători decât în chiar ultimul minut. Echivocul făcea ca pregătirile să devină o mare bătaie de cap, fiindcă și invitațiile către alți membri ai familiei se vedeau amânate, până când obiceiul a devenit prea enervant pentru a mai putea fi ignorat. Neștiind dacă mama lui nu se putea pur și simplu hotărî unde să petreacă sărbătorile sau dacă îi plăcea sentimentul de control asupra situației pe care i-l asigura această tăcere prelungită, fiul a rugat-o frumos să ia o decizie și să le dea de știre. În continuare, ea a tergiversat. Curând, socrii au început să fie ultimii invitați la reuniunile de familie.

## Cum vă țineți sub control emoțiile

Pentru perioada sărbătorilor, gândiți-vă că și alții vor face la fel ca dumneavoastră, dar fiți pregătit și să le

permiteți să procedeze altfel. Și dumneavoastră? Într-adevăr, purtați-vă altfel. Analizați de unde emană eventualele sentimente intense. Încercați cumva să creați un tablou de basm al sărbătorilor, așa cum în copilăria dumneavoastră n-a existat niciodată? Dacă n-ați avut parte de sărbători însuflețite și pline de căldură, poate că vă străduiți prea mult să ajungeți la perfecțiune. Dar spiritul de competiție? În unele familii, frații și surorile se întrec între ei: cine poate să organizeze cea mai elegantă masă, să gătească meniul cel mai rafinat sau să impresioneze pe toată lumea cu cadouri extravagante, aduse de peste mări și țări. De ce să nu acceptăm cu inima împăcată diferențele individuale, ba chiar să ne bucurăm de ele?

Adăugați și dinamica relațională a familiilor în care unul dintre părinți sau amândoi au mai fost căsătoriți înainte și rezultatul va fi încă și mai exploziv. Copiii care stau în altă parte, cu mama sau cu tata, și vin în vizită de sărbători se vor simți ca niște intruși, dacă nu sunt suficiente paturi sau nu li se asigură comodități elementare — o bicicletă, de pildă, ca să se bucure de recreere cu celălalt părinte. Este important să-i facem pe toți să se simtă incluși, să discutăm despre eventualele tensiuni înainte de-a începe vacanța și să ușurăm procesele de tranziție. Unele familii optează, cu multă înțelepciune, să facă altceva de sărbători, cu totul diferit de tradiție: de exemplu, să închirieze o cabană la munte, unde pot sărbători Crăciunul și Anul Nou, dar se pot și relaxa împreună. În acest fel, nimeni nu-și poate aroga „avantajul terenului propriu". Iată câteva sugestii pentru a evita un dezastru — un Crăciun în familie oricum altfel decât fericit:

- Discutați cu tovarășul/tovarășa de viață, ca un cuplu matur, cum veți face față influențelor de

atracție și respingere din familia lărgită. Ce anume vă place cel mai mult (și cel mai puțin) la aceste reuniuni? Încercați să fiți înțelegător, când soțul sau soția își exprimă dorința de-a fi mai aproape sau de-a păstra distanța față de propria familie, mai ales dacă dumneavoastră nu aveți o părere categorică în această privință.

- Dacă realmente aveți un sentiment al obligației, alternați petrecerea sărbătorilor cu rude diferite, de sânge sau prin alianță, transformați vacanțele petrecute de sărbători la rude în vizite scurte sau organizați o petrecere separată, care să vă permită să alegeți un moment mult mai puțin buimăcitor și stresant.
- Puneți-vă la bătaie cele mai bune maniere. Zâmbiți. Râdeți, atunci când este cazul. Folosiți-vă empatia. Faceți complimente. Oferiți-vă să dați o mână de ajutor la pregătirea mesei sau la alte sarcini, pe toată perioada vizitei.
- Purtați-vă altfel. Dacă obiceiul dumneavoastră era să vă așezați comod și să vă uitați la televizor, faceți altceva. Acest lucru va stimula interacțiuni diferite și curând vor ieși la suprafață alte moduri de evoluție a relațiilor de grup.
- Struniți-vă reactivitatea, pentru că propria dumneavoastră mânie amplifică lucrurile. Supravegheați-vă modul în care reacționați și ce anume transmiteți prin limbajul trupului. Dacă sora dumneavoastră vă face un compliment cu două înțelesuri, nu vă înfuriați (vechea reacție). Nu începeți cu replici defensive („Tu întotdeauna mă faci să..."). Țineți-vă în frâu metodele de apărare și învățați cum să ignorați atacul, făcând stânga împrejur (noua reacție). Dacă-i musai să spuneți ceva,

exprimaţi-vă la persoana întâi singular. Dacă se iscă o altercaţie, nu uitaţi de stadiul consecinţelor, în care trebuie curăţat dezastrul lăsat în urmă.

- Luaţi hotărârea de a sparge eventualele coaliţii distructive. Ascultaţi cu atenţie, când cineva spune — şi o face din tot sufletul! — că a venit timpul să se pună capăt pentru totdeauna zeflemelei din familie. La fel, nu participaţi la nici un triunghi relaţional. Dacă vine cineva şi zice: „Să-i spui fratelui tău...", replicaţi foarte calm: „Păi uite-l acolo, e de faţă, du-te şi discută cu el."
- Fiţi delicat cu cei care sunt încă într-o perioadă de tranziţie, după moartea cuiva drag, după o despărţire sau un divorţ, după ce şi-au pierdut locul de muncă, dar nici nu le înlesniţi să arunce o umbră asupra sărbătorilor. A fi blând şi înţelegător nu înseamnă că trebuie să întreţineţi melancolia cuiva. Meditaţi din nou asupra tradiţiilor şi căutaţi să fiţi mai sensibil la sentimentele celorlalţi.
- Îmbărbătaţi-vă singur, înţelegând că vorbele şi gesturile celor care aleg să stea supăraţi nu pot totuşi să vă schimbe în fiinţa dumneavoastră profundă. Asemenea mofturi nu fac altceva decât să invoce trecutul, cei ce recurg la această metodă nefiind capabili să-şi accepte prezentul. Rezistaţi în faţa tentativelor de-a vă vedea împins iar în rolul pe care-l jucaţi altădată în familie, dacă este o postură inconfortabilă care vă ţintuieşte sub o anumită etichetă — este un lucru care denotă îngustimea de gândire a celorlalţi, fără a se reflecta prea mult asupra dumneavoastră.
- Dacă se întâmplă să fiţi separat de familia dumneavoastră în această perioadă, faceţi ceva care să vă ia gândul de la cum v-ar fi plăcut să petreceţi

sărbătorile. Oferiți-vă voluntar la o cantină a săracilor. Dați o mână de ajutor la spitalul pentru copii sau la un adăpost pentru femei. Nu doar că vă ține ocupat, ci vă face și să vă dăruiți celorlalți, sporindu-vă încrederea în sine și ajutându-vă să simțiți recunoștință pentru ceea ce aveți, mai degrabă decât să tânjiți după ceea ce vă lipsește.

# Cum înfruntăm mânia latentă în relațiile care s-au rupt

Terry și Diana lucrează la mese alăturate în biroul agenției lor imobiliare, doar că... Diana mulțumește cerului că în majoritatea timpului ea este plecată la vizionări! Deși la început erau prietene, Terry, știind că Diana își crește singură copiii, face frecvent remarci despre care Diana e convinsă că țintesc să-i aducă aminte de acest statut al ei deloc de invidiat. Exemplu concludent: „Diana, ai văzut ce vreme frumoasă am avut în weekendul trecut? Noi ne-am dus la crescătoria de dovleci, cu copiii. Ore întregi am stat, a fost grozav!" După ce Diana îi zâmbește înapoi, Terry continuă: „A, da... uitasem, tu ai fost la vizionări și sâmbătă, și duminică... probabil că te simți tare singură, când copiii sunt plecați la tatăl lor."

Când vrea ea, Terry știe să se poarte cum se cuvine în societate. Diana are însă deseori impresia că spiritul competitiv profesional — cine reușește să încheie mai multe tranzacții în fiecare săptămână — se extinde și

asupra oricărei conversații cu Terry, care începe cât se poate de nevinovat, după care, când i se oferă ocazia, lansează pe loc o înțepătură bine țintită. De teamă să nu pară cârcotașă și știind prea bine că Terry are întotdeauna pregătit un răspuns menit să salveze aparențele — „Scuză-mă că nu-ți pot ține socoteala la weekenduri!" sau „Nu făceam altceva decât să-ți spun cum a fost vizita la dovleci, ce e rău în asta?" —, Diana preferă să tacă, dar se simte din ce în ce mai prost. Probabil tocmai ce urmărea și Terry — lucru care o deranjează și mai tare pe Diana, iritată că asemenea remarci își ating scopul.

Vedem adeseori agresivitate pasivă și mânie latentă în relații mai puțin solide — care par, de fapt, să fie pe punctul de-a se destrăma. Prieteniile în care au apărut fisuri sunt chintesența incongruenței despre care vorbeam mai pe la începutul cărții noastre; adică, persoana cealaltă spune că vrea să fie prietena ta, dar faptele ei nu spun același lucru. Putem vedea același tip de ambivalență și subtilă răutate la copii, acolo unde încearcă să lege prietenii în timpul pauzelor de la școală, pe terenul de joacă sau de sport și în timpul activităților extrașcolare. Iar când legăturile iau sfârșit din cauza divorțului sau a vreunui alt gen de ruptură, cele două persoane din cadrul relației trebuie acum să privească în altă direcție sau să-și „reinventeze" interacțiunile — adeseori, tocmai când sunt cel mai vulnerabile în plan emoțional. Incapacitatea oamenilor în cauză de a-și exprima unul față de celălalt însingurarea, disperarea, vinovăția, tristețea, gelozia sau vreun alt sentiment profund pe care l-a declanșat fractura relației dintre ei duce la mânie mocnită, căreia nu-i trebuie prea mult ca să scapere și să ia foc.

## Prietenii fracturate

Pentru că unii oameni nu se pot lipsi de tovărășia și sprijinul pe care îl asigură de regulă prieteniile, ei nu sunt capabili să-și adune curajul și să-și lase necazul să izbucnească deschis, atunci când i-ai dezamăgit sau când nu-și văd împlinite așteptările ori nevoile. Cu toate acestea, ei se simt lezați sau supărați că nu pot căpăta de la dumneavoastră sau de la relația de prietenie ceea ce speraseră să obțină. Preocupați să-și satisfacă nevoia, speriați de singurătate sau de vreo altă stare negativă și evitând conflictul direct, ei încep să se ascundă, plângându-se altor prieteni și făcând remarci caustice sau afirmații cu subînțeles.

Cine are nevoie de așa ceva, v-ați putea întreba. De ce trebuie neapărat să suporți, dacă un prieten își varsă focul pe tine — de ce să nu renunți pur și simplu la prietenia cu el? Răspuns: din exact aceleași motive care-i fac pe oameni să rămână într-o relație nesănătoasă, care le aduce prejudicii. Diana are și unele nevoi fundamentale, ca mamă singură. Probabil că i se întâmplă, uneori, să se îndoiască de cât de bine se descurcă și s-ar putea să-și zică, în sinea ei, că poate a prins-o pe Terry într-o zi mai proastă... sau, așa cum reiese din exemplul nostru, nu prea are de ales, din moment ce este o prietenie la locul de muncă. Diana are nevoie de slujba ei. Trebuie să tolereze remarcile ocazional înțepătoare ale colegei Terry.

Prietenii care își arată sentimentele într-o manieră indirectă folosesc și strategia pasiv-agresivă a tăcerii, rezultatul fiind că-i fac pe alții să se simtă frustrați. „Din feedback-ul pe care l-am primit de la sute de femei, am aflat că femeile se simt jignite într-o relație de prietenie cel mai des atunci când persoana cealaltă n-a mai dat,

brusc, nici un semn de viață", declară Marla Paul, care ține o rubrică despre prietenie preluată de mai multe publicații și care a scris cartea *The Friendship Crisis: Finding, Making & Keeping Friends When You're Not a Kid Anymore* („Criza prieteniei: cum să-ți faci prieteni și să-i păstrezi, atunci când nu mai ești copil").[1] „Adeseori, ele fac presupunerea greșită că prietena s-a supărat pe ele sau că nu-i mai pasă, ceea ce le poate determina să se retragă și să renunțe la relația lor."

De asemenea, pentru că majoritatea femeilor se simt jenate să nutrească sentimente de mânie sau de invidie față de prietene și prieteni, ele împing la o parte asemenea sentimente — care însă nu dispar, spune Marla Paul. „Vor erupe la un moment dat sub forma unor remarci sarcastice sau a retragerii despre care vorbeam, din relația de prietenie cu persoana în cauză, care va fi mult mai dureroasă decât dacă ar fi avut curajul să-și exteriorizeze sentimentele mai puțin plăcute."

Nu credeți că, de multe ori, relațiile rupte — și, cu certitudine, prieteniile fracturate — ne fac să ne simțim neputincioși? Și totuși, dacă ajungem să ne împăcăm, după ce ne-am lămurit că a fost o neînțelegere ori un dezacord care nu mai contează atât de mult, sau după ce am lăsat să treacă ani de antagonism silențios (ori poate nu chiar atât de silențios...), ne recâștigăm sentimentul de control personal, plus legăturile strânse ale unui prietenii devenite mai puternice. Dintr-o relație nu poți culege decât ce ai semănat. A clădi o prietenie e cam la fel cu a edifica un fundament trainic pentru orice altceva: o casă, o afacere, chiar și programul menit să vă întărească forța fizică — s-ar putea să aveți ceva dureri de creștere la început, dar rezultatul va fi o prietenie care rezistă.

Atunci când vă simțiți tentat să renunțați la un prieten, provocați-vă singur să deveniți mai activ în a cultiva și a menține vie relația dumneavoastră. Discutați orice eventuală problemă într-un mod pașnic și relaxat, care să denote atitudinea dumneavoastră de cooperare („Sunt de partea ta"). „În cazul în care chiar nu e loc de mai mult, puteți măcar să lăsați un mesaj pe robotul telefonic, în care să spuneți: «Măi, am niște zile absolut năucitoare, pur și simplu nu-mi mai văd capul, dar am vrut să știi că mă gândesc la tine. Am să te sun din nou după ce se mai liniștesc lucrurile»", spune Marla Paul.

## Atunci când ne despărțim de un prieten

Există prietenii cărora nu le este dat să dureze. Adeseori, s-ar putea să-și găsească sfârșitul din cauze pur circumstanțiale (vezi caseta „Cum îi ajutăm pe copii să-și facă prietenii trainice"). Alte motive pentru eșecul unei prietenii, pe care s-ar putea să nu vrem să le înfruntăm: pasivitate, negativism, ambivalență sau sentimente neplăcute în legătură cu prietenia respectivă, inclusiv mânia ce s-a lăsat suficient de mult timp înăbușită încât să iasă acum la suprafață. Și acest proces poate dura destul de mult. Conform rezultatelor unor studii derulate de Universitatea Virginia și citate în publicația *Psychology Today*, dacă ții în suflet mânie latentă, prietenii tăi apropiați s-ar putea să nu-și dea seama la fel de repede ca alții, care nu-ți sunt decât simple cunoștințe.[2] Rațiunile sunt destul de speculative, dar oamenii tind să-și privească mai favorabil prietenii și acțiunile lor, pentru că agresivitatea și mânia ar putea amenința o relație atât de apropiată ca prietenia.[3]

E posibil să vă simţiţi mânios pentru că aţi investit mai mult efort în relaţie decât prietenul dumneavoastră şi, de fapt, dacă tot e să vorbim pe şleau, poate că acesta s-a arătat niţel cam prea egoist în ultima vreme şi nu prea s-a obosit să pună umărul la rezolvarea problemelor dumneavoastră sau măcar să vă întrebe ce mai faceţi! Date fiind toate lucrurile pe care le-am spus până acum despre persoanele preocupate numai de ele însele, ţineţi minte că problema e mereu aceeaşi: asemenea persoane nu lasă suficient loc pentru fluxul şi refluxul emoţional al unei relaţii normale de prietenie.

Firește, oricare dintre aceste scenarii vi se poate aplica şi dumneavoastră, în sensul că prietenul poate fi la fel de supărat că n-aţi făcut nimic pentru a împiedica amiciţia dumneavoastră să moară. Nu cumva aţi fost cam negativ, indirect mânios sau poate niţel cam prea preocupat numai de dumneavoastră?

Jan Yager, doctor în sociologie, a scris cartea *When Friendship Hurts: How to Deal with Friends Who Betray, Abandon or Wound You* („Când prietenia doare: cum îi tratăm pe prietenii care ne trădează, ne abandonează sau ne rănesc"), unde descrie variate tipuri de prieteni care... ei da, de fapt nu ne sunt prieteni adevăraţi. Iată câteva exemple: cel care îşi încalcă promisiunile, cel care ia fără să dea (împrumută ceva de valoare, după care „uită" să mai dea obiectul înapoi), cel care înşală, cel care nu se gândeşte decât la sine (prietena care îţi trimite invitaţia la balul ei mascat atât de târziu, încât n-o poţi onora, având deja alte planuri, dar în felul acesta nici nu-i vei putea fura din atenţia ce i se cuvine...), cel care dezvăluie tot (care nu poate ţine un secret), cel care găseşte mereu un cusur, cel care înjoseşte, cel care abuzează, printre altele.[4] Aţi putea percepe multe dintre descrierile acestor

așa-zișI prieteni ca pasiv-agresive, mai ales atunci când comportamentul lor este foarte bine instalat.

Chiar dacă unii prieteni pasiv-agresivi ar putea să-și ceară iertare, atunci când simt că-i copleșește pocăința (în clipa în care își dau seama că au nevoie de dumneavoastră sau că vă vor ca prieten, nicidecum să vă îndepărteze), dar prietenii egocentrici și pasiv-agresivi nu se vor scuza decât rareori. E foarte probabil ca prietenii cronic deprimați și pasivi să-și ceară iertare mult mai des decât ar fi cazul.

Cum vă dați seama de tiparul comportamental? Exact la fel cum ați face-o și în alte situații: trebuie să vă acordați cât mai bine radarul afectiv, pentru a sesiza de ce anume pare să aibă nevoie prietenul dumneavoastră, de ce se teme sau încearcă să evite și să luați aminte la comportamentele pe care le vedeți (casetele din cartea noastră vă vor ajuta în acest scop).

Prietena dumneavoastră obișnuiește să-și aroge veșnic „locul de onoare", lăsându-vă să vă simțiți ca o proastă sau nelalocul dumneavoastră? Pare să-i facă plăcere, atunci când dumneavoastră aveți parte de necazuri sau ghinioane? Cu alte cuvinte, dacă îi spuneți că ați ratat o ocazie uriașă, că v-ați pierdut serviciul sau, pur și simplu, că ați stat în trafic ore întregi, blestemându-vă zilele într-o căldură sufocantă, e posibil ca ea să replice „Dacă mă întrebai, îți spuneam din start" sau să vă corecteze, tardiv, deși ar fi putut de la bun început să vă explice cum se ajunge mai ușor la ea acasă? O dată sau de două ori, tuturor ni se întâmplă să călcăm în străchini sau să scoatem pe gură o prostie mai mare decât noi, dar dacă observați asemenea tipare în mod permanent, fiți cu mare grijă! Când stați în preajma unor oameni care nu vor să-și corecteze conduita,

riscaţi literalmente să vă vedeţi traşi în jos, până în „groapa" lor.

## Cum îi ajutăm pe copii să lege prietenii trainice

Aşa cum pot depune mărturie mulţi adulţi, prieteniile strânse legate în copilărie pot să dureze o viaţă. Fie că e vorba de copiii din vecini sau de colegii de la şcoală, orice părinte îşi doreşte pentru copilul lui amici apropiaţi, pe care să se poată bizui la nevoie, cu care să poată împărţi confidenţe şi interese comune, şi cu care să-şi petreacă pur şi simplu timpul în mod plăcut. În acelaşi timp, părinţii îşi doresc ca prietenii intimi ai copiilor lor să reprezinte nişte influenţe pozitive, nu unele negative. Câtă vreme noi, adulţii, tolerăm uneori cunoştinţe sau prieteni care ne calcă pe nervi, putem avea pretenţia de la copiii noştri să rezolve mult mai bine misterele prieteniei?! Firește că nu, aşa că iată în continuare câteva îndrumări:

- Explicaţi-le copiilor dumneavoastră că prieteniile se destramă, uneori, nu neapărat fiindcă ar fi cineva de vină — pur şi simplu îşi pierd farmecul fiindcă nu mai există aceleaşi interese comune. Unii se înscriu în alte echipe sportive, în alte cluburi, în alte comunităţi religioase. Alţii se mută cu locuinţa sau, poate, nu mai caută acelaşi lucru într-o prietenie. Nu-i nici bine, nici rău. Pur şi simplu aşa se întâmplă uneori. Astfel, îl ajutaţi pe copil să *nu* o ia ca pe ceva personal.
- Întăriţi-i copilului dumneavoastră abilităţile de exprimare socială prin limbaj. Medicul Mel Levine,

expert în învăţare, scrie în cartea lui *A Mind at a Time* („Câte o minte o dată") că unii copii au dificultăţi în a deosebi o afirmaţie făcută în glumă de una făcută în serios, crezând probabil că au supărat pe cineva, deşi evident nu este cazul.[5] De asemenea, s-ar putea să nu sesizeze decât cu mare greutate dispoziţia celorlalţi, reacţionând în mod nepotrivit. Aceste erori de interpretare pot da naştere într-un copil la mânie latentă.

- Învăţaţi-l pe copilul dumneavoastră cum să facă faţă mâniei şi tentativelor de constrângere dezlănţuite împotriva lor. Agresivitatea relaţională, în special relativ la adolescente, se află pe ecranul radarului cercetătorilor deja de ani de zile, dar, în prezent, David Nelson şi Clyde Robinson de la Universitatea Brigham Young au descoperit că şi fetiţe aflate la vârsta de trei ani învaţă cum să manipuleze şi să folosească presiunea spre conformare a grupului congenerilor, pentru a obţine ceea ce vor.[6] Acest gen de răutate subtilă se manifestă prin cereri imperative („cu aia de-acolo noi nu ne jucăm, aşa că să nu te joci nici tu"), prin gesturi cum ar fi să nu inviţi pe cineva la aniversarea zilei de naştere sau printr-un ultimatum („dacă nu faci cutare lucru, eu nu mai sunt prietenă cu tine"). Băieţii pot fi şi ei tot atât de nemiloşi în comentarii (insulte homofobe sau feminine sau dând de înţeles că n-ar fi suficient de „sportivi"), dar, de regulă, băieţii se arată mult mai direcţi (înclinaţi să dea pumni sau picioare, din păcate). Alte studii de la aceeaşi universitate indică o legătură familială cu disciplina impusă prin control şi manipulare (ceea ce am numit noi „familia înverşunată") sau prin mijloace pasiv-agresive cum ar fi retragerea

gesturilor de dragoste şi afecţiune, evitarea contactului vizual şi instilarea sentimentului de vinovăţie în copii.

- Învăţaţi-i pe copii cum să respecte diversitatea — de opinii, de credinţă, de gusturi şi aşa mai departe. Aşa cum scriam şi noi în *The Angry Child*, poţi uneori să fii mânios, dar niciodată nu trebuie să fii rău. Aici, noi suntem partizanii ideii de a-i spune copilului dumneavoastră că oricine poate fi altfel decât tine, dar faptul că este diferit de tine nu-ţi dă dreptul să fii răutăcios şi dezagreabil. Explicaţi-le că atunci când bârfesc, când se împart în găşti „exclusivîste" sau se distanţează în vreun alt mod de alţi copii deşi n-au nici un motiv să-i respingă, e pur şi simplu o dovadă de înfumurare găunoasă şi nu aşa ne purtăm noi, oamenii civilizaţi, unii cu alţii.
- Încurajaţi-i să dea şi să primească. Deşi vă doriţi, firește, să descurajaţi orice comportament egoist, cred că nu vă doriţi nici să-l vedeţi pe copilul dumneavoastră făcut preş în faţa micului bătăuş din vecini! Staţi de vorbă cu copilul dumneavoastră şi explicaţi-i ce înseamnă să fii ostracizat sau uitat mereu de ceilalţi. Învăţaţi-l cum să se poarte drăguţ şi să aibă cuvinte frumoase faţă de alţi copii.
- Ajutaţi-vă copilul să descopere ce calităţi are, ca prieten, pe care să le poată oferi celorlalţi. Credinţa nestrămutată în sine ajută la atenuarea eventualei gelozii care poate să erupă. Ajutaţi-l să se simtă dibaci şi încununat de succes, în activităţile lui preferate sau recreaţionale. Acest lucru îi consolidează încrederea în sine, ceea ce mai târziu îi va folosi enorm copilului dumneavoastră în plan social.

## Fracturile ultime: separarea și divorțul

Vedem multă mânie ascunsă într-o despărțire conjugală, pentru că s-a acumulat în timp, cauzând suficiente daune încât cei doi soți să simtă că nu mai există altă soluție decât să pună capăt relației sau poate să se despartă o perioadă. Cu o nouă perspectivă și, deseori, cu consiliere psihologică, bărbații și femeile aflați în această situație pot să-și depășească frustrarea. Câteodată pot chiar să ajungă la reconciliere și să înțeleagă ce anume a provocat prăpastia de amărăciune și neînțelegere care s-a căscat între ei.

Chiar dacă hotărăsc că nu-și mai pot salva relația, ei pot totuși să învețe modalități mai bune de a-și gestiona emoțiile intense pe care le stârnește sfârșitul unui mariaj. Deși destui oameni care s-au separat sau au divorțat vor susține, poate, „Nu sunt mânios", nici unul dintre noi n-am întâlnit până acum pe cineva care să fi scăpat nevătămat emoțional din acest proces. În afară de cazul în care căsătoria cu persoana respectivă și tot ce ați făcut cu viața dumneavoastră în compania ei n-au însemnat absolut nimic pentru dumneavoastră, mânia există, fiți fără grijă, doar că s-ar putea să rămână ascunsă.

În cariera mea de psiholog am întâlnit părinți care-mi spuneau că fiul sau fiica lor au acceptat fără dificultăți ideea că părinții lor divorțează. În 99,9% din cazuri mă tem că lucrurile nu stăteau deloc așa. Copilul poate să nu manifeste nici un semn vizibil, dar fiți convinși că resimte o emoție profundă. Era fie o mânie foarte vizibilă, fie una extrem de bine ascunsă.

Dar, așa cum am spus deja de-atâtea ori, dacă ați contribuit cu ceva la mânia dumneavoastră sau la mânia copilului dumneavoastră, înseamnă că aveți o mai mare

putinţă de a face parte şi din soluţie. Probabil că niciunde în altă parte nu este mai important acest lucru decât într-o familie care a trecut prin divorţ. Atunci când nu depuneţi acest important efort de evoluţie în bine — şi îl încurajaţi pe copilul dumneavoastră să facă la fel —, învăţând cum să comunicaţi deschis şi să treceţi peste mânia redusă la tăcere, atunci îi vedem pe copii prinşi la mijloc într-un război silenţios sau subtil antagonist între părinţii lor.

## De ce apare ruptura?

Oamenii negativi, care-şi ascund mânia, tind să re-creeze experienţe relaţionale dezamăgitoare, care seamănă cu cele ce i-au dezamăgit şi altădată în trecutul lor, afirmă Millon şi Davis.[7] Fenomenului i se pot identifica originile într-o relaţie eşuată părinte–copil sau într-o relaţie intimă nereuşită, ceea ce, mai departe, contribuie la formarea viziunii lor pesimiste asupra lumii. Dacă tiparul continuă, putem zări la orizont o mulţime de relaţii fracturate. Gândiţi-vă la cel care se recăsătoreşte cu fosta soţie, în încercarea de-a obţine o a doua şansă, sau la cea care se recăsătoreşte cu exact opusul fostului soţ, pentru a evita re-crearea acelei relaţii. Dacă aţi depus un efort serios de introspecţie, pentru a analiza ce n-a mers bine în căsnicia dumneavoastră şi ce parte de vină a avut fiecare, poate că este înţelept să vă recăsătoriţi cu cineva care are o personalitate opusă fostului partener. Dar acolo unde e vorba de o reacţie necontrolată, de reflex automat, izvorâtă din frustrare sau dintr-o fantezie ce ne face orbi în faţa realităţii, s-ar putea să ducă din nou la aceeaşi nenorocire. Lucru care, să recunoaştem, vine să contrazică

finalitatea la care ne-am aștepta în mod normal: că oamenii se vor feri de experiențe similare, ținând cont că au fost deziluzionați.

În ciuda faptului că au viziune sumbră sau ambivalentă asupra vieții, oamenilor pasiv-agresivi li se pare că o nouă relație va fi totuși altfel. De ce? În capitolul despre cupluri și căsnicii, noi am vorbit despre motivele superficiale care îi fac pe oameni să se însoțească — vor să arunce în exterior vina pentru o problemă, sunt nefericiți și caută pe cineva care să-i salveze. Sau poate că nu vor să se schimbe pe ei înșiși (e pur și simplu prea greu ori poate se gândesc că le e foarte bine așa cum sunt)... deci își închipuie că ar putea să-l schimbe pe partenerul lor.

Oamenii de acest fel își poartă perfect „ochelarii de cal" — sau, mai bine zis, ochelarii prin care toate lucrurile se văd în roz. Modul în care prevăd ei viitorul nu este deloc afectat de trecut, deci li se pare că, de data aceasta, vor putea obține ceea ce au căutat în relațiile lor anterioare; își vor împlini pe deplin dorința. Deloc surprinzător, ei își doresc să capete ceea ce n-au obținut când erau copii: dragoste necondiționată, afecțiune și atenție, aprobare și acceptare. Cu nevoi diametral opuse, împlinirea rămâne iluzorie (de exemplu, sunt dependenți și totuși tânjesc după independență, își doresc cu disperare să fie atașați și totuși văd atașamentul ca pe dominație). Deși ar părea că această dinamică se potrivește cel mai bine relațiilor de dragoste, nici vorbă să se rezume doar la acest tip de raporturi. Ea se consumă și în multe alte tipuri de relații, inclusiv în acelea pe care oamenii le au cu colegii, cu prietenii, cu copiii și cu rudele din familia lărgită.

Când persoana pasiv-agresivă își dă seama că n-a găsit iubirea necondiționată, afecțiunea, atenția, aprobarea

sau acceptarea dorită, s-ar putea să devină şi mai încrâncenată (autoritară, încăpăţânată) în a obţine ceea ce vrea sau poate să treacă mai departe, la încă o ţintă a planurilor sale, apoi încă una şi tot aşa. Aidoma celui care veşnic trece de la o slujbă la alta, în căutarea unui loc mereu mai călduţ unde să-şi facă meseria, persoana pasiv-agresivă caută o altă relaţie cu care să-şi reînvie speranţele, un cămin iubitor, eventual chiar şi o nouă situaţie familială cu care să îndrepte lucrurile. Marşul spre biroul avocatului sau către tribunal este văzut ca prim pas în direcţia fericirii sperate.

## Mânia latentă în familie după un divorţ

Nicăieri în altă parte nu sunt mai evidente cele patru tipuri familiale despre care am vorbit, decât în familiile care au trecut prin experienţa separării sau a divorţului, în cele monoparentale sau în cele cu unul sau ambii părinţi recăsătoriţi, unde mânia se face adeseori glasul tuturor celor patru stări emoţionale — suferinţă, stres, dorinţă şi putere — descrise de noi în capitolul anterior. În ziua de azi, un tată care îşi creşte singur copilul poate fi tot atât de copleşit ca o mamă singură. După o săptămână lungă la serviciu, poate că tatei i-ar plăcea să se uite la un meci de baschet sau să iasă vineri seara la o bere cu băieţii, dar îi este teamă să-şi lase fiul adolescent singur acasă, fiindcă s-ar putea să fie tentat să-şi cheme amicii la o petrecere improvizată sau să intre în cine ştie ce bucluc. Mama s-ar putea să nutrească reale sentimente de frustrare, fiindcă s-a văzut obligată să-şi schimbe stilul de viaţă (de exemplu, să se mute într-o locuinţă mai mică, să se mute înapoi cu părinţii, să împartă

locuința cu altă mamă singură) și aceste ajustări o nemulțumesc profund. În familiile rezultate dintr-un al doilea mariaj, unde copiii n-au dorit nici o clipă vreo asemenea schimbare în componența familiei lor, suferința, deruta și nesiguranța declanșează o stare de mânie care rămâne tăinuită. Tot acest zbucium are loc în contextul calității de părinte — prima și cea mai importantă responsabilitate.

Când ne gândim la familie sau la orice altă relație, un lucru absolut necesar este putința de a oferi grijă iubitoare și atenție. Inclusiv acolo unde avem un singur părinte, cu un singur copil, tot despre o celulă familială este vorba, chiar dacă unii ar fi tentați să considere că avem două persoane individuale. Atunci când familiile se unesc, ierarhia dată de ordinea venirii pe lume se modifică, frații numai pe jumătate și cei vitregi complică tabloul de familie. Acest lucru poate fi destul de pozitiv, odată lămurit și după ce toată lumea și-a găsit locul în noua celulă familială. Oricare ar fi alcătuirea familiei dumneavoastră, simplul fapt că vă găsiți timp ca să fiți împreună transmite un mesaj non-verbal puternic și edificator: „Voi meritați din plin timpul meu" sau, într-o familie nouă: „Vreau să vă cunosc mai bine".

Deși în multe cazuri veți face tot ce vă stă în putință, trebuie în același timp și să fiți conștienți de încordarea la care sunteți supuși. Conștientizarea reprezintă cea mai mare parte din soluția de depășire a unui obstacol. Așadar, reveniți asupra celor patru tipuri de familii despre care vorbeam.

Nu ne vom apuca să reinventăm aici ceea ce am spus mai devreme, ci doar vom scoate în evidență câteva dintre lucrurile cu adevărat cruciale pe care trebuie să le întreprindeți, pentru a elimina mânia latentă și a o împiedica să reapară:

- **Faceţi un lucru nou:** Dacă vă separaţi sau divorţaţi de soţ sau soţie, da, într-adevăr e un lucru nou. Bine, de acord... rămânem la ideea de nou, dar cu nuanţa „nou şi bun". Scuturaţi-vă de vechile tipare defectuoase de interacţiune, care n-au prea avut efectele dorite, şi înlocuiţi-le cu moduri de comportament eficace... sau, mă rog, să zicem „comportament care-ar putea să se dovedească eficace". Da, suntem conştienţi de contradicţia inerentă din recomandarea pe care-o facem: le cerem unor adulţi maturi şi copiilor lor, care împreună sub propriul acoperiş nu reuşeau să trăiască în perfectă armonie, să facă acest lucru despărţiţi, când e cel mai probabil să fie încă şi mai puţin dispuşi să se înţeleagă — totul cuplat cu noi răni, suferinţe şi resentimente. Dar ascultaţi aici: dacă vreţi să fiţi fericiţi şi să mergeţi mai departe, trebuie — fără absolut nici o excepţie, trebuie neapărat! — să fiţi dispuşi să aduceţi schimbări în conduita dumneavoastră şi în reacţiile la ceea ce vă declanşează cele mai profund dureroase emoţii sau vă determină să clocotiţi de mânie în sinea dumneavoastră.
- **Daţi-vă seama că sunteţi o familie cu probleme:** Puteţi fi o familie frământată în nenumărate feluri — dacă treceţi printr-un proces de separare conjugală sau de divorţ, iată un prim motiv de zbucium. Orice eventuale adicţii, anxietatea prelungită, depresia sau altă tulburare de ordin afectiv; boala fizică sau handicapurile, ale dumneavoastră sau ale copiilor dumneavoastră; reacţiile la durerea pricinuită de moartea cuiva; pierderea sau schimbarea locului de muncă — toate acestea nu fac decât să multiplice problemele. Deşi nimeni nu ţine aici socoteli aritmetice, cu cât problemele sunt

mai multe, cu atât trebuie să vă străduiţi mai din greu ca să depăşiţi suferinţa şi să restabiliţi echilibrul, dorinţa de cooperare, sănătatea şi fericirea în vieţile dumneavoastră. Chiar şi în familiile „de-a doua" unde sunt bine-veniţi noii membri, trebuie să aibă loc o perioadă de adaptare şi acomodare.

- **Identificaţi-vă mânia:** Posibil şi să fiţi o familie înverşunată, mai ales dacă furia unuia dintre soţi sau a amândurora a contribuit la ruptura conjugală. Asistăm la aşa ceva cel mai adesea în cazurile de violenţă în familie sau de abuz asupra copiilor. Sau putem vedea furia în familii refăcute unde cei nemulţumiţi de prezenţa noilor veniţi se răzbună astfel pentru schimbările produse. Aici, mânia tuturor este glasul forţei şi toţi trebuie să înveţe modalităţi mai sănătoase şi mai pozitive de exprimare a emoţiilor. Oamenii recurg deseori la agresiune pasivă pentru că li se pare că au pierdut controlul asupra unui aspect important al vieţii lor, iar dacă ripostează furtiv, pot să scornească rapid o scuză convenabilă. Niciodată nu trebuie să-şi asume vreo răspundere. Dar mai există şi reversul medaliei: nici nu ajung vreodată să rezolve problema. Ei nu obţin un real autocontrol, ci, dimpotrivă, scapă frâiele din mână cu fiecare nou incident pasiv-agresiv. Atunci când vă surprindeţi folosind metode indirecte, cum ar fi triangulaţia (părinte şi copil împotriva fostei soţii sau folosirea copiilor pentru a trimite mesaje), sarcasmul sau remarcile tăioase, tăcere ostentativă sau indiferenţă, suspine grăitoare sau un limbaj ostil al trupului, daţi-vă seama că sunteţi mânios — da, exact, mânios! Nu trebuie decât să vă uitaţi bine.

- **Examinaţi-vă stilul de viaţă, nu cumva e cam surescitat?** Nu e deloc ceva neobişnuit ca în familia de curând separată sau divorţată să apară zeci de responsabilităţi suplimentare. Schimbări sunt peste tot. E posibil să vă treziţi căutând o nouă locuinţă, altă slujbă, alte asigurări, altă şcoală, asistenţă juridică, resurse financiare, servicii de supraveghere pentru copil, ca să nu mai vorbim şi de asistenţa psihologică — şi lista poate continua. Această listă conţine sarcinile relativ nou adăugate la un şir deja nesfârşit de preocupări, muncă, teme pentru acasă, activităţi extraşcolare, obligaţiile de părinte şi aşa mai departe. Ţineţi minte: pentru familia surescitată nu există altă soluţie decât să ia lucrurile mai încet.
- **Fiţi cu ochii-n patru la obiceiurile indulgente:** Acolo unde e vorba de o separare sau de un divorţ, îi vedem adeseori pe părinţi răsfăţându-şi copiii, în chip de compensare pentru faptul că nu mai sunt prezenţi lângă ei. Părintele care a primit custodia copiilor, fie că a rămas singur sau că şi-a întemeiat o nouă familie, se loveşte adeseori de mentalitatea „în fond, de ce să n-o fac?" din partea celuilalt părinte, ori de câte ori timpul de vizită este prea scurt — acesta din urmă îşi va spune: „Eh, şi-aşa nu-mi văd copilul decât foarte rar, aşa că lasă, măcar de data asta să-i rezolv eu treaba pe care o avea de făcut/să-i fac eu tema de la şcoală/să-i cumpăr ce-şi doreşte foarte mult". Partea proastă este că „măcar de data asta" devine două dăţi, apoi trei, apoi zece, ceea ce echivalează deja cu un tipar comportamental. Aveţi grijă să nu capitulaţi, în ideea unei legături mai strânse cu copiii dumneavoastră! Nu-i răzgâiaţi şi nu vă compromi-

teți rolul de părinte, din cauza situației dumneavoastră.

- **Refuzați să-i capacitați lipsa de participare fostului soț/fostei soții:** Acest lucru se întâmplă atunci când îl scutiți pe cel de care v-ați despărțit de răspunderea și de potențialele capcane obișnuite ale calității de părinte. De exemplu, îl iertați de la plata pensiei alimentare restante, achitați din buzunarul propriu medicamente sau tratamente care ar trebui împărțite pe din două sau vă luptați de una singură cu pretențiile sau cu nemulțumirile copilului, în încercarea de a le face față fără ajutor. Uneori, această atitudine este cauzată fie de mândrie, fie de faptul că n-aveți nici un chef să vă mai războiți cu fostul soț. Când sunteți însă un părinte singur și vă treziți depășit de propriile limitări (în materie de resurse financiare sau de timp) sau dacă nu vă mai înțelegeți cu copilul dumneavoastră, care își dorește anumite lucruri, nu vă tăiați singuri craca de sub picioare, antagonizându-l în permanență pe copil cu nu, nu și iarăși nu! Părintele care a primit custodia oricum trebuie să suporte mai multă animozitate, atunci când spune „Nu ne putem permite asta, deocamdată" sau „Stai să mai așteptăm puțin, să vedem cum merge treaba". Dar atunci când vă asumați în exclusivitate responsabilitatea, de multe ori nu faceți altceva decât să-l protejați pe celălalt părinte. Și atât între părinte și copil, cât și între foștii soți, se instalează mânia și nemulțumirea.
- **Semnalați aspectele pozitive:** Țineți minte să și lăudați, înainte de-a face o observație critică. Rugați să vi se dea ceea ce aveți nevoie. Fără jigniri și fără batjocură. Arătați-le copiilor cum se rezolvă

problema. Altfel, ei nu vor şti nici cum să procedeze — „cu ce se mănâncă" strădania de-a căuta o soluţie.

- **Căutaţi motive de optimism:** Dr. Martin Seligman, unul dintre autorii cărţii *The Optimistic Child* („Copilul optimist") spune că optimismul este antiteza negativismului şi că, atunci când ne confruntăm cu frământări în familie e foarte uşor să devii pesimist.[8] Străduiţi-vă să vă păstraţi optimismul. Schiţaţi pe hârtie o listă cu motivele pentru care ar trebui să vă consideraţi norocos sau menţionaţi verbal lucrurile pentru care ar trebui să fiţi recunoscător, chiar şi într-o discuţie obişnuită. Recunoaşteţi atributele familiei şi ale copilului dumneavoastră şi ajutaţi-i pe toţi să se bucure de succes. Oferiţi-vă şi sprijinul, acolo unde este nevoie de ajutor. Constatările publicate în numărul pe martie 2004 al revistei *Psychology and Aging* arată că persoanele care au beneficiat din plin de sprijinul părinţilor pe perioada copilăriei sunt de regulă mai sănătoase, relativ la medie, pe toată durata perioadei adulte.[9] Învăţaţi-i pe copii, la orice vârstă, cum să-şi depăşească frustrările prin reformularea consideraţiilor negative sub forma unora pozitive — sau ceea ce numim în limbajul colocvial „să vezi partea bună a lucrurilor". Este o metodă eficace de a împiedica instalarea pesimismului.

## Cum se revarsă mânia, puţin câte puţin

Mama şi tatăl lui Kim s-au despărţit când ea avea şase ani. Trăiau deja separat de doi ani, iar la câteva luni

după divorţ, tatăl s-a recăsătorit... cu cea mai bună prietenă a mamei! Mă rog, acum nu mai sunt prietene deloc. Kim a împlinit treisprezece ani şi poate deja să pună cap la cap indiciile despre ce s-a întâmplat cu familia ei, dar oricum ar aşeza piesele acestui puzzle, rezultatul final e acelaşi: sentimente rănite cât cuprinde şi ranchiună! Kim n-a înţeles de fapt niciodată, cu adevărat, de ce s-au despărţit părinţii ei şi de ce prietena cea mai bună a mamei ei a dispărut brusc din peisaj, dar acum simte că mama vitregă a avut ceva legătură cu ruptura dintre părinţi (probabil că a fost ajutată în acest sens şi de faptul că a auzit expresia „să distrugi o căsnicie", cu referire directă la femeia în cauză).

I se întâmplă şi să audă lucruri cum ar fi „nu e vina ta, Kimmy", dar n-o prea ajută să scape de convingerea că ea a fost „o fetiţă rea" sau că familia lor „n-a fost destul de bună". Kim a rămas să se lămurească singură, printre adulţii care se uitau lung fără să spună nimic, iar puţinul pe care-l avea de spus mama ei era de obicei foarte negativ (vă puteţi imagina ce efect poate să aibă, când îţi vezi încrederea înşelată în prea multe relaţii!...).

După ce mama ei a „târât-o" pe Kim (termenul folosit chiar de fetiţă) la mai multe şedinţe de consiliere psihologică, pe când avea nouă sau zece ani, Kim i-a spus că ea nu mai face niciodată „chestia asta". Opoziţia îndârjită faţă de mama ei, cu care locuieşte, chiar că te lasă cu gura căscată uneori. „Dacă într-adevăr ai ţine la mine, m-ai lăsa să stau mai mult pe-afară cu prietenii mei!", ţipă Kim la maică-sa în majoritatea weekendurilor. În alte zile, expresia „dacă tu zici că-ţi pasă de mine, atunci..." capătă proporţii bănești, când Kim vine la maică-sa cu lista de doleanţe, doar ca s-o audă spunând „Nu", „Cere-i lui taică-tu" sau „Pur şi simplu nu se poate". Kim, însă, ştiind că fraţiorii ei vitregi, doi

gemeni, consumă cea mai mare parte din timpul tatălui ei și al noii sale soții, simte că nu poate conta nici pe tata. Dojenită deseori, își plânge singură de milă, iar în mintea ei s-a instalat credința că toți ceilalți copii din jur au mame care se poartă mai frumos cu ei, că familiile lor sunt mai bune și că nimeni nu-i atât de sărac ca ea și mama ei (o exagerare crasă, dar uite că așa vede Kim situația).

Există de departe mult prea multă mânie latentă în acești părinți și în famiile pe care și le-au creat după divorț. Kim se simte ruptă de majoritatea adulților și nici n-ar mai trebui să ne întrebăm de ce! Mama ei se uită cu dispreț la tatăl ei și îl scutește de responsabilitățile ce-i revin. Acolo unde ar putea să împartă cu el lista de dorințe adolescentine a fetei, ea n-o face, luându-și singură pe umeri mereu mai multe greutăți, alimentându-și singură amărăciunea, uneori chiar făcând pe martira. Și o ignoră complet pe noua soție, care îi era altădată cea mai apropiată confidentă. Putem să-i înțelegem sentimentele, dar, după șapte ani, mama s-ar cuveni să găsească un mod de-a trece peste ofensă și de-a colabora, spre binele lui Kim, cu „rivala". Tatăl are acum alte lucruri pe cap și, chiar mai important în mintea lui Kim, îl interesează binele altora, care au câștigat ceea ce Kim își dorise din tot sufletul și consideră că n-a avut niciodată: o familie întreagă și unită.

Familiile ca a lui Kim se zbuciumă din cauza nevoilor pe care membrii lor individuali nu le-au adus la suprafață sau din cauza unor spaime care le stau în cale. Unii copii se tem, de exemplu, că nu-și vor putea permite să meargă la colegiu sau că vor fi uitați, după ce părinții își vor reface viața creându-și o nouă familie. Totul nu este altceva decât o rețetă sigură pentru apariția mâniei latente.

## Când suferința nu este recunoscută

Din nefericire, așa cum am putut vedea din exemplul nostru, mânia ascunsă nu este chiar ușor de observat, iar personalul instanțelor care se ocupă de problemele familiei nu este, de regulă, instruit profesional s-o recunoască. Inspectorii de relații familiale, responsabilii cu audierea cazurilor, supraveghetorii judiciari și judecătorii văd atâta furie revărsată în fața lor, încât conduita improprie nu-i mai impresionează și tot timpul se așteaptă ca petenții să aibă ceva de ascuns. De la bun început, ești considerat „vinovat de mânie" până la proba contrarie și câteodată chiar ești tratat în consecință. Personalul judecătoresc care prezidează asupra problemelor tale, în orice zi lăsată de la Dumnezeu, se va aștepta probabil să vadă manipulare și josnicie. Că doar de aceea ați și ajuns în sala de judecată, nu? Dacă v-ați fi putut înțelege bine, n-ați fi acum în fața lor. Dar dacă tu, în mod perfect onest, ai ceva negativ de spus despre persoana care îți este sau ți-a fost soț/soție? Cel care conduce procesul s-ar putea să presupună că vrei pur și simplu să-l ponegrești pe celălalt — că doar toți reclamanții fac așa! — și, ca urmare, vrei să-i manipulezi opinia, deci el ca judecător poate să nu țină seama de mărturia ta, să considere că dovezile tale sunt măsluite și să te pedepsească în modul cel mai sever, căci în ziua aceea i-ai părut cel mai denigrator reclamant cu putință! Cu alte cuvinte, varianta adultă a ideii de „gândire afectivă" (așa simt eu, deci astea-s toate datele de care am nevoie ca să iau o decizie).

În toți acești ani de când practic profesia de psiholog la cabinetul meu particular, cele mai urâte procese au avut loc în instanțele care judecă spețe de dreptul

familiei. Un judecător de aici s-a mutat la secția penală și, spune el, s-a simțit mult mai în largul lui, pentru că, spune tot el, la secția de dreptul familiei nimeni nu încearcă să rezolve nimic. Oamenii din fața ta nu fac altceva decât să creeze și mai multe probleme. Într-o instanță penală, cel acuzat de un delict încearcă măcar să-și controleze conduita.

Loriann, coautoarea mea la această carte, a scris o a doua ediție a cărții ei de succes, *Surviving Separation and Divorce* („Cum supraviețuiești separării și divorțului")[10], în care citează un studiu publicat de revista *Family Relations*: conform cercetării, deși se consideră că procesele intens conflictuale de după un divorț ar fi o interacțiune comună între doi foști parteneri ostili, nu e ceva neobișnuit să găsim un partener înverșunat sau sfidător, pe de o parte, iar pe de alta un partener care nu mai nutrește nici un sentiment de mânie și încearcă să rezolve problemele spre binele tuturor, dar fără succes.[11] Și totuși, trebuie să recunoaștem că mulți părinți pasiv-agresivi știu precis cum să-i scoată din minți pe foștii parteneri sau cei de care tocmai divorțează. Mult prea adesea, din păcate, „punctul sensibil" îl reprezintă copiii.

Dacă personalul judecătoresc nu este capabil să recunoască tentativele de a obține putere asupra celorlalți (adică asupra fostei soții/fostului soț, dar chiar și asupra copiilor) prin manipulare și pretenția de îndreptățire, atunci cel mai probabil vor întări mânia și-i vor oferi și mai multe motive să persiste și chiar să se amplifice. De pildă, numeroase procese de custodie sunt intentate pentru că un părinte „are dreptul", conform legilor statului, să depună acest tip de cerere, dar mult prea puține sunt respinse ca nefondate. Sau, atunci când cauza continuă până într-un punct în care supraveghetorul judiciar sau judecătorul ar putea să anuleze procesul, i

se permite totuşi să curgă mai departe, chiar dacă nu există dovezi sau o susţinere întemeiată. Efectul net? Război! Ceea ce îl forţează pe părintele mai cooperant să adopte o postură defensivă şi provoacă daune, în sens emoţional, cu tot consumul de timp, de atenţie şi de griji făcute pe care îl presupune un proces, dar şi din cauza cheltuielilor exorbitante. Multe prea adesea, cauze lipsite de temei nu sunt de fapt altceva decât „represalii" — agresivitatea pasivă în cea mai urâtă ipostază a ei! — sau ceea ce unii numesc *abuz legal*.

Dacă dumneavoastră sunteţi părintele mai raţional, doritor să rezolve problemele, şi nu răspundeţi la atac, copiii dumneavoastră s-ar putea să aibă de suferit, dar imediat ce începeţi să vă luptaţi şi dumneavoastră, părintele pasiv-agresiv vă face să intraţi în jocul lui murdar. Nu uitaţi: având uneori o viaţă întreagă de antrenament în această privinţă, se pricepe mai bine decât dumneavoastră! Şi chiar dacă încercaţi să nu intraţi în joc, sistemul judecătoresc este organizat pe principii de adversitate, aşa că orice aţi face, tot acolo aterizaţi, în jocul mânios (revenind la argumentul nostru de mai devreme, cum că sunteţi înverşunat până la proba contrarie).

Atunci când jocul de-a manipularea sau acţiunile judecătoreşti lipsite practic de temei reuşesc totuşi să se strecoare până la capăt, partea înverşunată are extraordinar de mult de câştigat. În esenţă, el sau ea află că descărcarea indirectă a mâniei este perfect fezabilă: oricât de iraţional i-ar fi „raţionamentul justificativ" (deşi, mai degrabă, e vorba de credinţe iraţionale), s-ar putea ca agresorul să aibă impresia că mânia lui este justificată — cu toate că în nici un caz nu-şi are rostul! Acolo unde procesele sunt lipsite de temei, s-ar cuveni ca personalul judecătoresc să procedeze exact pe dos: s-o'capaciteze pe victimă, pentru că atunci când îi iei puterea agre-

sorului, toată lumea, inclusiv judecătorul, are o viaţă mai liniştită. Cu siguranţă, le face o viaţă mai bună şi copiilor pentru care se înfruntă cei doi părinţi la tribunal, şi doar în interesul unei vieţi mai bune pentru ei se presupune că ar avea loc litigiile cu un asemenea obiect.

## *Copiii prinşi în foc încrucişat*

Exemplul cu bătălia pentru custodie care nu şi-ar avea rostul este tactica pasiv-agresivă cea mai prevalentă în cazurile de divorţ, dar acelaşi lucru se poate spune despre ascunderea unor informaţii de care celălalt părinte are nevoie în beneficiul copilului (muncă făcută acasă, însărcinări, informaţii pentru asigurări, bunuri deţinute), refuzul de a coopera sau de a da un răspuns, rezistenţa opusă în direcţia respectării indicaţiilor unor simboluri ale autorităţii (instrucţiunile medicului, schemele de tratament, recomandările profesorilor), obstrucţionarea (blocarea unei mutări, împiedicarea vânzării unui bun imobiliar sau mobiliar) şi tergiversarea în privinţa satisfacerii oricărei alte necesităţi (părintele amână să repare bicicleta sau ochelarii copilului, uită să-i semneze biletul de voie necesar la şcoală, îi închide în nas telefonul celuilalt părinte care aşteaptă un răspuns). Imaginaţi-vă ce înseamnă, acum, după cele întâmplate pe 11 septembrie 2001, să nu vrei să-i spui fostei soţii unde se află copiii sau cu ce avion urmează să vină acasă şi, în general, să îngreunezi deliberat contactul dintre părinte şi copil! Se cunosc cazuri de părinţi pasiv-agresivi care au interceptat scrisori din cutia poştală, pentru a-i da impresia copilului că mama sau tata nu mai vrea să audă de el; au refuzat să facă un lucru necesar pentru sănă-

tatea copilului (de pildă, omiţând deliberat să aibă medicamente la îndemână pentru perioada de vizită a copilului, considerând că, din moment ce au plătit deja pensia alimentară, n-au de ce să mai cheltuiască şi alţi bani!) sau le subminează copiilor viitorul, refuzând să contribuie la orice fel de cheltuieli educaţionale, inclusiv taxele de colegiu — deşi, în multe cazuri, studiile lor postliceale au fost în înregime finanţate de propriii părinţi. Alţii îl alienează intenţionat pe celălalt părinte, adeseori pentru că se simt trădaţi sau abandonaţi (chiar dacă ei au fost cei care-au plecat de acasă sau au compromis mariajul). Mai mult decât atât, părinţii pasiv-agresiv nu vor să se poarte civilizat atunci când se află în prezenţa celuilalt părinte sau refuză să facă şi cele mai elementare gesturi de politeţe ori decenţă, din pură duşmănie dusă până în pânzele albe (nu salută, nu spun niciodată „mulţumesc", ignoră obiceiul felicitărilor de sărbători sau de Ziua Mamei ori Ziua Tatălui, deşi evident că şi-ar fi putut permite o cartolină de nici un dolar sau l-ar fi putut pune pe copil să facă un colaj pe hârtie, ca să nu se ducă în vizită chiar cu mâna goală!).

Atunci când un părinte pasiv-agresiv mai are şi trăsături de personalitate egocentrică, veţi vedea o sumedenie de manevre menite doar să salveze aparenţele (post-datează un cec, ca să pară că n-a întârziat la plată, îi promite copilului anumite indulgenţe) şi atunci când mânia latentă este amestecată cu imaturitate, veţi vedea un comportament infantil (mâzgăleşte remarci stupide în spaţiul rezervat explicaţiilor pe fila de cec, face comentarii caustice sau se supără din orice). Iată un caz: când un părinte a încercat fără succes să-i strice vacanţa fostei soţii (şi implicit copiilor), neputând să accepte ideea că judecătorul îi respinsese cererea, el i-a cerut femeii „să-i aducă pe copii până în pragul uşii mele, aşa cum a spus

judecătorul". Singura problemă era că judecătorul nici vorbă să fi decis aşa ceva! Într-adevăr, aşa cum am explicat mai peste tot în cartea noastră, credinţa iraţională bazată pe propriile sentimente funcţiona la parametrii maximi în mintea acestui bărbat!

Toate aceste acte exprimă existenţa mâniei subterane şi a problemelor nerezolvate. Foarte probabil că problemele erau acolo cu mult înainte ca mariajul să ia sfârşit şi, aşa cum puteţi vedea, ele rămân adeseori prezente mult după pronunţarea sentinţei de divorţ. Vechiul clişeu cu „poţi să fugi, dar nu te poţi ascunde" rămâne valabil, dar cel mai trist este că preţul îl plătesc copiii, pentru că ei învaţă foarte repede un asemenea comportament dobândit. Copiii devin ambivalenţi, neştiind cum să reacţioneze faţă de mama sau de tata (depinde dacă au o zi bună sau proastă, dacă sunt bine dispuşi sau nu) şi îşi schimbă tot timpul loialităţile, pentru a putea supravieţui emoţional între doi părinţi antagonişti, cu aşteptările lor diferite. Există prea puţină certitudine în viaţa acestor copii şi, aşa cum am mai afirmat, mânia copilului devine glasul durerii, al stresului, al dorinţei şi al forţei, care nu se văd nicicând ostoite. Pe bună dreptate au de ce să fie mânioşi, în tot acest război, iar dacă nu există nici un debuşeu prin care să-şi descarce mânia, se întrunesc toate condiţiile pentru a o ascunde.

## *Soluţii necesare*

Unele jurisdicţii judiciare cu o mentalitate mai progresistă au început să instituie programe de autocontrol al mâniei şi de coordonare a tutelei pentru părinţi, prin care să-i ajute pe cei pasiv-agresivi şi înverşunaţi să

capete o viziune mai sănătoasă asupra lucrurilor, dar toți ar trebui să ne oprim atunci când vedem aceste comportamente, să cercetăm un pic mai în profunzime și să vedem a cui mânie ar putea să constituie un real impediment în calea rezolvării problemelor. Aparențele pot fi înșelătoare, mai ales dacă una dintre părți dă impresia că a depășit situația și a trecut mai departe (s-a recăsătorit, are și alți copii), dar acest lucru nu echivalează neapărat cu un divorț emoțional. A te folosi de copii sau a te angaja în bătălii judiciare este un mijloc prin care cei doi părinți rămân mai departe legați și, de asemenea, probabil că îi permite unuia dintre cei doi părinți să evite orice efort real de clarificare emoțională.

Coautoarea mea Loriann scria așa, în noua ediție a cărții *Surviving Separation and Divorce*: „Din nefericire, în continuare nu există un grad suficient de conștientizare, cu deosebire în instanțele noastre de drept al familiei, a faptului că această mânie se manifestă fizic, dar și pe nevăzute, cum ar fi prin manevre judiciare, abuz mental, distrugerea bunurilor și impact economic."[12] Despre abuzul legal, scrie Loriann, abia dacă se pomenește vreodată. Când partea înverșunată reușește să-i facă viața grea celeilalte, cu ceea ce pare a fi binecuvântarea tribunalului, există încă un câștig sau avantaj secundar: orgoliu inflamat, care, în combinație cu mânia nepotolită, este rețeta sigură a unui cerc vicios foarte greu de spart. Iată de ce trebuie să fie explorate abordări mai noi, pentru a smulge familiile din impasul în care se trezesc, odată ajunse în sistemul judecătoresc, sau pentru a ajuta personalul de specialitate (cum ar fi coordonatorii programelor de supraveghere parentală, în unele state) să evalueze cu mai mult discernământ când comportamentele constatate sunt practic manevre de manipulare și când sunt pur și simplu moduri de a reacționa.

## Cum vă protejați de un „fost" pasiv-agresiv

Pentru că e ușor să te trezești târât înapoi în situațiile dificile și diferendele cu încărcătură emoțională din care ai făcut atât de mari eforturi ca să scapi, iată mai departe câteva sfaturi utile, menite să vă ajute să vă protejați și să împiedicați mânia latentă să se strecoare iar în relația dumneavoastră cu fostul soț sau fosta soție:

- Păziți-vă de „gândirea afectivă" — „Sunt furioasă și asta-i singura realitate de care am nevoie!" Dacă stările dumneavoastră emoționale sunt cele care par să vă justifice concluziile legate de suspiciunile, gelozia sau alte sentimente pe care le aveți, e foarte probabil ca mânia dumneavoastră să clocotească și să se amplifice.
- Dați-vă seama că, pentru un soț egocentric și pasiv-agresiv, totul trebuie să fie în folosul lui, să se petreacă așa cum dorește el — nu cum vreți dumneavoastră. Un asemenea soț va transmite mesaje contradictorii: „Am nevoie de sentimentele tale afectuoase și de susținerea ta", dar, în același timp, „Dă-te la o parte, mă pot oricând dispensa de tine". Când mariajul a luat sfârșit, „fostul" dumneavoastră s-ar putea să nu dea doi bani pe ce-ați avut împreună ca familie, ceea ce nu este decât încă un exemplu de atitudine egocentrică, demonstrând că totul a fost numai în folosul lui, iar când încetează să mai fie amuzant (sau ușor), el trece mai departe fără să se uite în urmă.
- Dați-vă seama că e posibil să nu apară niciodată vreo finalizare, legat de problema care-a dat naștere la mânie în căsnicia dumneavoastră. Persoana pasiv-agresivă s-ar putea să nu conștientizeze nici

ea pe deplin sentimentul de mânie, ceea ce poate fi teribil de derutant, mai ales dacă rămâne mai departe furioasă pe dumneavoastră, în ciuda faptului că ea vrea să se despartă. Cum zic francezii: *C'est la vie!* Asta-i viața. Mult prea adesea, dorința de a înțelege vă face să rămâneți curioși și legați unul de celălalt. Scăpați de curiozitate — definitiv.

- Nu vă angrenați în jocul agresorului pasiv. Învățați cum să vă controlați mult mai bine reacțiile. Când aveți de răspuns la un mesaj telefonic, la un e-mail sau la o remarcă josnică, stați și cugetați chiar și câteva zile, dacă trebuie, până ce s-au liniștit emoțiile intense pe care vi le-a stârnit.
- Comportați-vă întotdeauna conform propriului dumneavoastră sistem de valori. Nu răspundeți cu aceeași monedă, dacă „fostul" sau „fosta" vă vorbește de rău. Modul cum vă purtați față de el sau ea doar de dumneavoastră depinde. Nimeni nu poate „face" pe altcineva să spună ceva sau să acționeze într-un anume fel.
- Luați măsuri, dacă lupta pentru a-i ține piept unui agresor pasiv devine interminabilă. În anumite chestiuni judiciare vă puteți fi propriul reprezentant legal, astfel încât să puteți vorbi direct despre ce se petrece — cu condiția să vă simțiți în stare și să vă păstrați un calm imperturbabil. Sau, puteți avea nevoie de serviciile unui specialist în sănătate mentală, cum ar fi un coordonator pentru supraveghere parentală, care poate să cântărească interacțiunile și să facă un raport de expertiză în fața completului de judecată privitor la situația curentă. Căutați o modalitate rezonabilă de a vă smulge din jocul agresorului pasiv.

# Partea a III-a

## *Cum rezolvăm problema mâniei latente*

# Să înțelegem mânia ca pe o tulburare mai profundă

La șaisprezece ani, Blake își împarte camera cu sora ei vitregă, de paisprezece ani, după ce tatăl ei s-a recăsătorit cu o femeie care avea și ea o fată. Dulapul lor comun îi reamintește tot timpul lui Blake că între hainele ei și cele ale lui Megan, atârnate pe umerașe, sunt zece numere diferență. Pentru Blake, fetele ca Megan au tot ce și-ar putea dori: corp perfect, haine care-i vin bine, capetele întoarse ale băieților când trece pe lângă ei, chiar și ale băieților albi. Când dentistul a luat-o deoparte pe mama ei vitregă, ca să-i spună că este o problemă cu smalțul dinților lui Blake, părinții au început să-și pună întrebări despre obiceiul acesta al ei de-a fugi în baie imediat după ce se scoală de la masă, recentele solicitări să i se cumpere haine de măsuri tot mai mici și faptul că ei trebuie să intervină frecvent și să liniștească lucrurile, când Blake își varsă mânia pe Megan, făcând-o în toate felurile. Blake manifestă semnele unei tulburări

de alimentație, care-i maschează gradul scăzut al stimei de sine și mânia latentă.

Joel, care a absolvit în urmă cu doi ani facultatea, s-a înfuriat din cauza planului cu măsuri de corecție care i s-a dat la serviciu. Pe scurt, Joel este o întruchipare a haosului: hârtii împrăștiate pe toată suprafața biroului (niciodată așezate în bibliorafturile primite de la șeful lui) și proiecte rămase mai departe pe hard-disk-ul calculatorului, pentru că n-a ajuns în veci să le termine de tot sau să le predea mai departe. Pe perioada școlii, Joel a întâmpinat mereu dificultăți. Nu e prost deloc, de fapt e chiar foarte deștept, cu un coeficient de inteligență care-l plasează în zona celor generos înzestrați de natură, dar abia acum, la maturitate, a ajuns să dea atenție tendinței lui de-a amâna lucrurile la nesfârșit și de-a se mânia cu ușurință. Joel suferă de o tulburare care se numește hiperactivitate cu deficit de atenție, diagnosticată la el mult mai târziu decât în majoritatea cazurilor, dar are totuși noroc: diagnosticul și tratamentul nu doar că-i vor salva cariera, ci vor deveni o epifanie personală, ajutându-l să-și exploateze mai bine calitățile pentru a-și rezolva neajunsurile.

În fiecare dintre aceste exemple, mânia latentă se manifestă într-o manieră destul de diferită și, în multe cazuri, nu e vorba de agresivitate pasivă, deși, dacă îi urmărim atent pe acești doi indivizi — ca și pe alții care răbufnesc indirect —, am putea crede că sunt pasiv-agresivi, cel puțin inițial. În acest capitol vom discuta situația în care mânia depășește măsura și este de fapt cu totul altceva, ceva care are rădăcini mult mai adânci și impune un tratament specializat. Noi vă încurajăm să citiți mai multe despre tulburările pe care le abordăm aici, inclusiv resursele recomandate în notele pe capitole de la sfârșitul cărții. Mesajul general pe care vrem să-l transmitem este

următorul: nu vă fie frică să recunoașteți că mânia poate avea cauze realmente profunde și că poate fi o problemă mult mai serioasă, pe care dumneavoastră n-o puteți rezolva de unul singur. Speranța vine de la consilierea psihologică și tratamentul adecvat. Dacă tabloul simptomatic prezentat de noi se potrivește unei persoane pe care o cunoașteți și de care vă pasă, recunoașteți semnele luptei acelei persoane. Când știm că există posibilități reale de îmbunătățire a situației, putem transforma această cunoaștere în acțiune concretă.

## Când mânia a depășit limita

După ce am descris semnele și simptomele comportamentului pasiv-agresiv și ale mâniei latente, trebuie să facem o precizare: ceea ce s-ar putea să vedeți sau să recunoașteți este, în cea mai mare parte, problematic, dar nu și patologic. În anexa la carte puteți citi mai multe despre agresivitatea pasivă care reflectă o tulburare de personalitate cu rădăcini mai profunde, care este cauza nefericirii și a suferinței de lungă durată din viața unui om.

Există însă și alte situații problematice unde veți vedea multe dintre comportamentele pe care le-am descris în această carte. Nu rareori, agresivitatea pasivă coexistă cu o altă problemă, statornicită mai în profunzime. Avertisment important: deși această carte are ca menire să vă învețe cum să vă ajutați singuri și să vă ofere mângâiere, dacă sunteți victimele unui comportament dificil sau dacă dumneavoastră înșivă aveți dificultăți în a vă controla mânia, trebuie să știți că în nici un caz nu vă poate ajuta să puneți un diagnostic neprofesionist — nici situației dumneavoastră, nici a oricui

altcuiva! Numai specialiștii calificați în domeniul psihologiei sau al psihiatriei pot face acest lucru, iar noi vă rugăm insistent să recunoașteți limitele acestei cărți sau ale oricărei alte resurse asemănătoare. Pe de altă parte, dacă lectura unor cărți ca a noastră vă ajută să puneți conduita respectivă într-un context mai relevant și să dovediți mai multă empatie în raport cu o persoană sau cu o problemă, atunci e chiar foarte bine. Nu faceți însă confuzie între empatie și capacitare sau abilitare, pentru că identificarea unei probleme cu rădăcini mai adânci nu constituie în nici un caz o scuză pentru „a scăpa fără să-ți asumi nici o responsabilitate". Realitatea este că unii oameni văd în hiperactivitatea cu deficit de atenție, în depresie și în alte tulburări o problemă insolubilă, pe când alții le văd ca pe cheia problemei. Având această cheie, ei pot deschide o ușă dincolo de care îi așteaptă calea spre schimbare și fericire.

## Evaluarea mâniei

Mulți oameni se gândesc mai întâi la feedback-ul informal, atunci când încep să-și dea seama că au o problemă. Vi s-a spus că aveți „o problemă cu mânia" de către cineva care contează în viața dumneavoastră (părinte, copil, prieten, coleg de muncă)? Ați făcut vreun test-fulger informal, ca acelea pe care le-ați putut găsi în cartea noastră, din care reiese că sunteți mânios?

Atunci când starea de indispoziție este o problemă persistentă, care vă afectează toate aspectele existenței, evaluările (testele) în mai mare măsură formale vă pot fi de un real folos, dar ele trebuie să fie administrate de specialiști calificați în domeniul psihologiei sau al psihiatriei. Discuția de admisie și examenul de stare mentală,

efectuate de obicei cu ocazia primei consultaţii la o clinică sau la un cabinet particular, sunt exemple de evaluări, dar acelaşi lucru se poate spune şi despre testele pe hârtie sau computerizate. Unele evaluări sunt de tip autoadministrat (clientul răspunde la întrebările testului), dar pentru altele trebuie să fie prezent un medic specialist care pune întrebările şi interpretează răspunsurile.

Consumatorii trebuie să fie bine informaţi şi chiar un pic mai circumspecţi, atunci când se pune prea mult accent pe testare sau pe orice etichetare derivată de aici. Testarea formală nu constituie decât o parte din tabloul de diagnostic. Evaluarea adecvată îl întregeşte şi sporeşte nivelul de conştientizare a situaţiei atât pentru client, cât şi pentru terapeut, adeseori asigurându-le amândurora un evantai mai larg de opţiuni pentru un tratament mai eficace.

## DEPRESIA

Până aici, am detaliat anumite comportamente, cum ar fi controlul autoritar, manipularea, egocentrismul, conduita infantilă sau imatură, iar acum venim să adăugăm şi depresia. Lucrurile prezentate aici s-ar putea să vă amintească de categoria Năpăstuiţilor, descrisă în capitolul 4, dar depresia clinică se prezintă în forme diferite.

### *Depresia*

Mai jos puteţi vedea o listă a trăsăturilor caracteristice pe care tind să le manifeste oamenii deprimaţi, de data aceasta descrise tot plecând de la nevoile lor funda-

mentale, care adeseori nu s-au văzut satisfăcute, precum şi lucrurile de care se tem şi pe care le evită. Posibil să constataţi doar o parte din aceste comportamente, dar la fel de bine le puteţi vedea chiar pe toate.

| Are nevoie de | Se teme de/evită | Ce se vede |
|---|---|---|
| • Speranţă, sprijin, securitate<br>• Optimism, lucruri pozitive<br>• Sentimentul propriei valori | • Singurătate<br>• Să trăiască sau să muncească fără susţinere<br>• Nefericire, dificultate<br>• Eşec, respingere | • Mentalitatea de tip „paharul e pe jumătate gol"<br>• Melancolie (în special cronică)<br>• Adicţii (se tratează singur cu medicamente)<br>• Părere proastă despre sine<br>• Fire foarte pasivă |

Conform estimărilor, tulburările depresive afectează 19 milioane de oameni, puţin peste 9 la sută din populaţia Statelor Unite. Mulţi alţii suferă în tăcere, ceea ce face ca numărul lor să fie probabil mult mai mare. Companiile americane pierd 44 de miliarde de dolari anual din cauza depresiei, ca urmare a scăderii productivităţii, conform unui studiu publicat în *Journal of the American Medical Association* (JAMA).[1] Într-o căsnicie, cu cât unul dintre soţi este mai angoasat şi/sau mai deprimat, cu atât e posibil să fie mai nemulţumit de mariaj, conform cercetărilor făcute publice în *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (octombrie 2004).[2]

Una din patru femei este probabil să sufere măcar un episod de depresie gravă în viaţă, dar bărbaţii sunt şi ei afectaţi, numărul lor crescând într-un ritm atât de rapid, încât Institutul Naţional de Sănătate Mentală sponsorizează un site pe Internet, „Real Men, Real Depression", cu relatările personale ale mai multor bărbaţi care au depăşit barierele sociale ce-i împiedică adeseori pe reprezentanţii „sexului tare" să recurgă la tratament pentru depresie.[3]

Oamenii pasiv-agresivi sau negativi înregistrează frecvent simptome de anxietate şi deprimare, pentru că, după Millon, ei îşi simt ambivalenţa prin melancolie, indispoziţie şi îngrijorare.[4] Izbucnirile verbale sau comportarea în moduri voalate defulează temporar mânia reprimată, încordarea şi sentimentele contradictorii. Aceste tipuri de personalitate nu se dau în lături să se servească de anxietate (uneori chiar de fobii) pentru a scăpa de cerinţele venite din partea altora, spune Millon. Fobiile asigură o acoperire perfect scuzabilă. Deprimarea se întâlneşte frecvent la oamenii persistent pasiv-agresivi, fie sub forma episoadelor depresive majore (intense, dar în general de scurtă durată), a tulburării bipolare (cunoscută până nu demult sub denumirea de „psihoză maniaco-depresivă") sau a tulburării distimice, de durată mai îndelungată (depresia cronică). Există şi alte tipuri de depresie, pe care le vom descrie foarte pe scurt, înainte de a trece la aceste tipologii primare: tulburările de adaptare, depresia post-partum şi tulburarea afectivă sezonieră. Oricăreia dintre ele i se pot asocia dispoziţii de mânie.

## *Tulburările de adaptare*

Factorii de stres exteriori sau tranziţiile dificile din viaţă — moartea cuiva drag, separarea conjugală şi divor-

țul, bolile cronice, pierderea locului de muncă — pot să-i consume pe oameni în suficientă măsură încât starea lor de spirit să aibă de suferit. *Tulburările de adaptare* tind să fie un diagnostic prevalent atunci când cineva încearcă să facă ajustarea necesară pentru a depăși o problemă reală, dar simte că situația îl copleșește și simptomele persistă. Consilierea psihologică asigură sprijinul emoțional necesar pentru ca persoana afectată să depășească problema cu bine. Uneori se prescrie și o medicație pentru diminuarea anxietății și a deprimării, stări care vă pot împiedica să judecați, să simțiți și chiar să dormiți mai bine. În unele cazuri, când celor afectați le lipsesc aptitudinile de comunicare, când problemele și/sau stările de proastă dispoziție persistă sau atunci când tendințele genetice ori biochimia fac să nu mai funcționeze cum trebuie sistemul psihosomatic, această dificultate de adaptare se poate transforma într-o depresie gravă.

## *Depresia post-partum*

În urma nașterii unui copil, *depresia post-partum* sau *depresia postnatală* lovește una din opt mame. Aceasta nu este același lucru cu „deprimarea maternală", o ușoară stare de depresie atribuită indispoziției temporare pe care o provoacă modificările hormonale din organismul mamei. Deși simptomele sunt similare — tristețe, crize de plâns, iritabilitate, oboseală —, depresia post-partum nu dispare atât de repede și, ca urmare, mama se simte tot mai neajutorată, vinovată, extenuată și năpădită de gânduri negre care se repetă. Existența unei relații turbulente cu tatăl copilului, stresul și lipsa de sprijin contribuie la apariția depresiei postnatale, la fel ca și antecedentele de anxietate sau depresie existente în familie, dar orice

femeie poate să-i cadă victimă. Cam una din o mie de femei dezvoltă o psihoză postnatală, afecţiune în cadrul căreia mama are manifestări halucinatorii şi paranoice, adeseori punându-se atât pe sine în pericol, cât şi pe nou-născut. Când apar asemenea episoade, se impune pe loc aplicarea unui tratament de urgenţă. Mamele care alăptează sunt adeseori reticente la ideea de medicaţie antidepresivă, dar anumite medicamente pot fi administrate în deplină siguranţă, plus că se poate apela şi la alte forme de ajutor, cum ar fi psihoterapia verbală. Cheia constă în a cere ajutor, astfel încât să nu suferiţi.

## *Tulburarea afectivă sezonieră*

Primăvara şi vara par să fie la depărtare de ani-lumină, literalmente, pentru cei loviţi de *tulburarea afectivă sezonieră*, denumită şi „astenie de iarnă", dar cercetarea ne spune că este un fenomen real. Starea de spirit se deteriorează şi productivitatea scade îngrijorător, pe măsură ce ziua se scurtează. Unora le vine mai greu să se concentreze, pe măsură ce se lasă cuprinşi de letargie, nevoii imperioase de a consuma alimente bogate în carbohidraţi şi dorinţei neprefăcute de izolare şi somn. În limbaj colocvial, oamenii spun că „intră în hibernare", dar, deşi toţi s-ar putea să avem o parte din aceste simptome pe perioada lunilor de iarnă, cei ce suferă de tulburare afectivă sezonieră declară că le este afectată funcţionarea normală a organismului în fiecare an. Absenţa luminii naturale a soarelui are un impact major asupra ritmurilor lor circadiene („ceasul biologic" sau bioritmul), dar în multe cazuri se constată o reducere în intensitate a simptomelor, dacă în rutina lor zilnică se introduce

fototerapia (terapia cu lumină). Cel mai ușor puteți obține această lumină ieșind în aer liber, când strălucește soarele. Începeți-vă ziua îngăduind luminii soarelui să filtreze prin geamuri sau așezându-vă lângă o fereastră, atunci când lucrați. Ca să profitați de soarele din miezul zilei, ieșiți la prânz pentru o scurtă plimbare pe jos (care firește că mai are și alte avantaje pentru sănătate!). Lămpile speciale cu lumină fluorescentă pentru fototerapie pot oferi încă o soluție și e posibil ca medicul dumneavoastră să vă recomande utilizarea unui asemenea remediu. Aveți însă grijă să nu vă tratați singur, fiindcă trebuie să verificați dacă nu cumva simptomele dumneavoastră sunt cauzate de ceva cu totul și cu totul diferit. Dacă vi s-a pus diagnosticul de tulburare afectivă sezonieră, dat fiind că studiile în domeniu continuă să evolueze, țineți-vă la curent cu cele mai recente cercetări contactând Organizația Națională pentru Studiul Tulburărilor Afective Sezoniere.[5]

## *Depresia majoră*

Așa cum spuneam mai devreme, cei care au suferit o pierdere sau trec printr-o perioadă grea a vieții pot să alunece într-o stare mai profundă de tulburare afectivă, cunoscută sub denumirea de *depresie majoră*. Despre cei astfel afectați spunem că sunt abătuți, fără speranță, descurajați și nehotărâți, iar activitățile în care altădată se antrenau cu pasiune acum nu le mai fac nici o plăcere. Mulți vorbesc despre iritabilitate crescută și mânie persistentă, în acest sens stând mărturie toleranța lor redusă la frustrare, tendința de a face reproșuri și de a cădea pe gânduri ori sentimentele de vinovăție sau de lipsă a

valorii personale. Unele persoane deprimate par să-şi piardă energia, pe când altele n-au astâmpăr; unele slăbesc, pe când altele adună kilograme în plus. Excesul de somn sau, dimpotrivă, dificultatea de-a adormi şi de-a nu te trezi sunt de asemenea simptome frecvente. În multe cazuri, cel afectat se tot gândeşte la moarte. Gândurile morbide pot varia între „Aş vrea să pot închide ochii şi să nu mă mai trezesc niciodată" şi fantezii frecvente, intense şi letale, combinate cu un plan de sinucidere. Adeseori depresia intră pe o direcţie unde oamenii „ştiu" că există lucruri bune în viaţa lor, iar prietenii le semnalează în mod repetat acele binefaceri, dar persoana deprimată continuă să se simtă copleşită de tristeţe, subliniindu-i impresia că totul e lipsit de orice speranţă.

Deşi ideaţia suicidală poate fi trecătoare, situaţia devine serioasă atunci când îl vedeţi pe cel afectat făcându-şi provizii de medicamente, cumpărând sau obţinând accesul la o armă, izolându-se sau vătămându-se singur, renunţând la lucruri pe care punea mare preţ, exprimându-şi brusc interesul faţă de testamente, poliţe de asigurare de viaţă sau locuri de veci, făcând planuri în mai mare măsură permanente pentru buna îngrijire pe viitor a copiilor sau a animalelor sale de companie, asumându-şi riscuri sau făcând abuz de alcool, droguri sau medicamente, sau făcând afirmaţii cum ar fi „aş vrea să mor", „să se sfârşească o dată" şi altele asemenea. În special acolo unde a existat un prieten apropiat sau un membru al familiei care s-a sinucis sau dacă persoana deprimată şi-a pierdut de curând serviciul, a avut o despărţire în dragoste, a trecut prin încercări cu adevărat chinuitoare, i s-au adus acuzaţii sau chiar a fost anchetată pentru conduită improprie, este important să fie atent supravegheată. În ultimii ani, medicii şi cercetătorii

au descoperit că, atunci când durerea cronică pătrunde în viaţa oamenilor, cei în cauză devin totodată atât de copleşiţi de amărăciune, panică şi mânie, încât se impune să fie monitorizaţi cu atenţie pentru depistarea depresiei grave.

Rata depresiei se poate dubla, atunci când există şi o afecţiune cronică, de pildă boală cardiacă sau cancer. Depresia netratată contribuie la înrăutăţirea stării de boală şi dublează costurile de îngrijire a sănătăţii. Pe deasupra, numărul celor care solicită tratament pentru depresie este mult mai scăzut decât incidenţa acestei maladii. Mai puţin de o pătrime ajunge să se trateze; o proporţie încă şi mai mică beneficiază de tratamentul *adecvat*. Restul se descurcă aşa cum pot, pe cont propriu, sau îşi neagă de la bun început simptomele. Cercetătorii au stabilit o legătură între stresul susţinut şi un risc crescut de contractare a tulburărilor depresive şi anxioase, din cauza efectului negativ asupra biochimiei cerebrale. Depresia poate fi şi un efect secundar al medicaţiei administrate pentru alte boli sau suferinţe somatice.

Intervenţia din timp este crucială (mai ales în cazul copiilor), pentru a opri evoluţia către probleme mai grave de dispoziţie afectivă sau de sănătate mentală. Cu fiecare episod depresiv major ulterior, riscul de recurenţă creşte sensibil; ca urmare, pacienţii trebuie să fie conştienţi de semnificaţia simptomelor şi de variantele de tratament dintre care pot alege. Terapia individuală sau de grup şi terapia medicamentoasă sunt cu toatele variante foarte eficace de tratament. Antidepresivele cum ar fi inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei („Selective Serotonin Reuptake Inhibitors — SSRI") acţionează în direcţia sporirii concentraţiei de serotonină, care este un neurotransmiţător cerebral. Există multe alte medicamente care acţionează asupra reacţiilor chimice

din creier. Adeseori, antidepresivele îndepărtează suficient de mult simptomele unei persoane încât să-i permită să lucreze cu un psihoterapeut, dar de obicei ele sunt mai eficace pe termen lung atunci când se combină cu psihoterapia verbală. Terapia cognitiv-comportamentală are efect asupra gândirii dumneavoastră, ajutându-vă să vă reorganizaţi gândurile şi modurile în care interacţionaţi cu mediul dumneavoastră (comportamentele pe care le adoptaţi). Mai departe, acest lucru vă ajută să vă simţiţi mai bine. Psihoterapeutul vă va contesta eventualele convingeri păguboase, din cauza cărora ajungeţi să vă fiţi propriul duşman, va sesiza tiparele de comportament pasiv-agresiv care vă fac să vă sabotaţi singur şi vă va ajuta să exploraţi modalităţi mai bune de-a vă exprima gândurile şi simţămintele. Radarul dumneavoastră negativist va deveni mai greu de activat şi, cu tratamentul potrivit, veţi fi mai deschis şi mai comunicativ în privinţa lucrurilor care vă supără, ceea ce înseamnă că vă veţi ascunde mult mai puţin mânia. Pas cu pas, dispoziţia dumneavoastră ar trebui să se îmbunătăţească.

## *Tulburarea afectivă bipolară*

Atunci când depresia coexistă cu schimbări sau variaţii extreme ale stărilor de spirit, ale gândurilor, ale sentimentelor şi ale comportamentului, afecţiunea se încadrează în categoria celor bipolare. Denumită până nu demult *psihoză maniaco-depresivă*, *tulburarea afectivă bipolară* include în mod caracteristic perioade de *manie* sau de *hipomanie*, adică o variantă mai puţin pronunţată a simptomelor, în care pot să intre: mânie (uneori agresivă,

alteori latentă), optimism extrem, euforie, energie nestăvilită și încredere exagerată în sine, asumarea unor riscuri, absența inhibiției și impulsivitate, precipitare în gândire și vorbire, modificări pronunțate ale apetitului și nevoie redusă de somn, neatenție și incapacitate de concentrare, gânduri și comportamente ciudate, abuz de alcool și/sau de halucinogene; și obiceiuri adictive.

Există mai multe cărți foarte bune pe această temă, în care puteți citi despre experiența individuală a celor care au trecut prin așa ceva. Kay Redfield Jamison, o profesoară de psihiatrie de la Facultatea de Medicină a Universității Johns Hopkins, a scris cartea *An Unquiet Mind* („O minte neliniștită") în care își povestește anii de dinainte, de după și din timpul diagnosticului propriei tulburări. Ea spune că „acest gen de nebunie presupune și un gen anume de suferință, hiperexcitație, singurătate și teroare. Când te simți euforic, e formidabil!... Dar undeva pe parcurs, totul se schimbă. Ideile care-ți vin cu repeziciune se mișcă mult prea repede și sunt mult prea multe; deruta năucitoare înlocuiește limpezimea. Memoria ți se duce. Amuzamentul și atenția acaparatoare de pe fețele prietenilor se văd înlocuite de spaimă și îngrijorare. Tot ce înainte îți făcea plăcere acum ți se întoarce împotrivă — ești arțăgos, mânios, înfricoșat, incontrolabil și complet pierdut în cele mai negre caverne ale minții tale. Habar n-aveai că sunt acolo, găurile acelea întunecate. Nu se va termina niciodată, căci nebunia își sfredelește propria-i realitate."[6]

În cartea *Bipolar Disorder Demystified* („Tulburarea bipolară demistificată"), Lana R. Castle își pune pe hârtie propria experiență ca să explice ce înseamnă să duci o existență bipolară. „Glumele tale se transformă în insulte. Francheța devine bădărănie. Râsul tău e prea zgomotos. Emoțiile înfrânate se zbat să izbucnească la

suprafață", scrie autoarea. „În cele din urmă, starea ta de spirit fie se intensifică până la a se transforma în manie, fie îți extenuezi în totalitate resursele și cazi în depresie."[7] Când o persoană cu tulburare bipolară spune sau face lucruri pe care ajunge să le regrete, starea sa afectivă se prăbușește frecvent în ghearele sentimentului de vinovăție — mânia întoarsă asupra propriei persoane. O viziune negativă se instalează în mintea sa, dominată de gânduri cum ar fi „De ce mi se întâmplă tocmai mie?" sau „Ce-am făcut ca să merit așa ceva?" sau „De ce nu se poate să dispară o dată tortura asta?" Își fac apariția resentimentele și, fără ca persoana în cauză să-și dea seama, îi intră în funcțiune sistemul reflex de autoapărare. De exemplu, ar putea să sfideze autoritatea și, în foarte multe cazuri, aceste acte de comportament impropriu îmbracă un aspect exterior mai agresiv decât provocarea într-o formă voalată, dar, dat fiind că emoțiile individului sunt nițel cam încâlcite, s-ar putea să nu fie pe deplin conștient de ce anume îl supără, ce anume i-a declanșat starea de disconfort și, mai important, ce să facă pe moment în această privință. Iritabilitatea cronică poate fi asociată cu tulburarea bipolară.

Tulburarea bipolară poate să debuteze cu un episod timpuriu apărut în copilărie sau în adolescență, majoritatea diagnosticelor inițiale fiind puse în prima perioadă a maturității (între șaptesprezece și nouăsprezece ani sau între douăzeci și douăzeci și cinci de ani). Incidența tulburării bipolare este mai mare în rândul indivizilor foarte dotați intelectual și cu o imaginație deosebit de creatoare. Există diferite tipuri de bipolaritate, care celor din afară s-ar putea să nu le spună nimic, dar care probabil au o foarte mare însemnătate pentru pacient și pentru specialistul care-l tratează. Bipolaritatea de tip I este în mai mare măsură psihoza clasică mani-

aco-depresivă, cu stările de exaltare extremă și cele de neagră deprimare. Bipolaritatea de tip II, care este o formă mai ușoară a acestei tulburări, se prezintă cu hipomanie, în locul maniei. Tulburarea ciclotimică este o formă ușoară, dar cronicizată, de afecțiune bipolară.

Majoritatea adulților au o funcționare psihică normală între episoadele de tulburare, uneori chiar și timp de câțiva ani la rând. Numărul mediu într-un interval de zece ani este de patru episoade depresive și/sau maniacale (hipomaniacale). Unii indivizi însă au parte doar de episoade maniacale, fără nici un episod depresiv. Dat fiind că unele simptome sunt identice cu cele ale altor maladii, evaluarea corectă este esențială, pentru a se ajunge la diagnosticul potrivit. Timostabilizatoarele (medicație care stabilizează dispoziția) și terapia verbală îi ajută pe mulți să-și controleze maladia și să aibă o viață mai fericită. Vestea cea mai bună este că tulburarea bipolară se numără astăzi printre afecțiunile psihice care sunt cel mai ușor de tratat.

## *Tulburarea distimică*

Atunci când depresia durează mai mult de doi ani fără întrerupere și persoana în cauză are o dispoziție proastă în cea mai mare parte a zilelor, este posibil să sufere de o *tulburare distimică* (denumită uneori și *distimie*). În limbaj colocvial, o numim *depresie cronică* pentru că, într-adevăr, nu dispare cu timpul și, în multe cazuri, se poate manifesta într-o formă suficient de ușoară pentru ca persoana afectată să se ridice, să se ducă la serviciu sau la școală, să se întoarcă acasă și abia dacă să se observe ceva. Cel suferind sau persoanele din imediata

lui apropiere s-ar putea chiar să aibă impresia că „aşa e felul lui". Atunci când dumneavoastră înşivă sau cineva drag sunteţi retraşi social, iritabili, permanent obosiţi sau atunci când stima de sine este scăzută, de vină s-ar putea să fie depresia cronică. Indivizii distimici se arată adeseori nefericiţi în relaţiile interpersonale, nemulţumiţi de performanţa lor profesională şi este clar că le lipseşte acea *joie de vivre* despre care vorbesc francezii — „bucuria de a trăi". Posibil să aibă foarte puţini prieteni sau interese exterioare şi, dată fiind firea lor pasivă, nici nu acţionează pentru a-şi îmbunătăţi circumstanţele. Depresia se furişează în viaţa lor pe termen lung. Atunci când l-am descris pe Năpăstuitul din capitolul dedicat agresivităţii pasive la locul de muncă, este posibil ca acest tip de angajat posac şi letargic să se confrunte de fapt cu depresia cronică. Psihoterapeutul Terrence Real scrie despre natura disimulată a depresiei la bărbaţi în cartea *I Don't Want to Talk About It* („Nu vreau să vorbesc despre asta"). Femeile deprimate s-ar putea să se tânguiască, dar Real subliniază că bărbaţii îşi maschează simptomele cu muncă, efort fizic intens, obiceiul de a cheltui cu largheţe şi cel de a bea, pentru că aceste lucruri le distrag atenţia de la tristeţea lor.[8] Deşi aceste remedii s-ar putea să fie eficace pe termen scurt, problema nu dispare, ci rămâne în continuare ascunsă.

Deoarece optica negativă, pasivitatea şi iritabilitatea joacă un rol în acest tip de depresie, nu este deloc ceva neobişnuit să asistăm la instalarea, ca mod automat de a proceda pentru persoana afectată, a gândirii sau a conduitei pasiv-agresive. Într-un studiu ştiinţific publicat de *American Journal of Psychiatry* în 1993, subiecţii cronic deprimaţi au înregistrat scoruri semnificativ mai mari la utilizarea unor mijloace individuale de autoapărare ca desconsiderarea, agresiunea pasivă şi ipohondria (a te

plânge tot timpul de diverse suferințe fizice sau psihice), precum și gesturi sfidătoare și identificarea proiectivă.[9] Cercetătorii au descoperit că distimia s-ar putea să ducă la dezvoltarea și utilizarea acestor mecanisme de apărare, dar și că aceste mijloace defensive prost adaptate ar putea la rândul lor să producă starea de deprimare. Ceea ce concordă cu concluziile altor cercetări, conform cărora indivizii pasiv-agresivi și-au dat seama în copilărie că pot, de obicei, să conteze pe atenția părinților, dacă sunt bolnavi sau au suferit un accident, deci obiceiul de a se văita este un comportament învățat, care s-a văzut întărit pozitiv de-a lungul anilor.[10]

Conform unui al treilea model prezentat în studiul din 1993, autorii au sugerat că distimia și acest profil defensiv aveau legătură cu reglarea nivelului scăzut al stimei de sine, predicția fiind că tratamentul menit să repună în funcțiune acest mecanism de reglare ar putea modifica atât depresia cronică a pacientului, cât și înclinația lui spre a recurge la mijloace de apărare ca agresiunea pasivă.

Michael E. Thase, licențiat în medicină și profesor la Facultatea de Medicină a Universității Pittsburgh, a scris cartea *Beating the Blues: New Approaches to Overcoming Dysthymia and Chronic Mild Depression* („Deprimarea poate fi învinsă: noi abordări în tratarea distimiei și a formelor ușoare de depresie cronică"). Acolo unde este vorba de stres sau traumă în formă acută sau cronică, de un episod depresiv major mult anterior sau de o predispoziție genetică spre anxietate și tulburări de dispoziție afectivă, precum și de un diagnostic de hiperactivitate cu deficit de atenție, acești factori s-ar putea să sporească gradul de risc pentru persoana în cauză.[11] În plus, boala somatică, administrarea de medicamente, pesimismul și tiparele nocive de gândire pot avea același efect. Am

vorbit deja despre negativism şi despre felul în care poate deveni un proces ciclic ce se perpetuează singur, iar realul semnal de alarmă pe care trebuie să-l vedeţi aici este acela că, dacă nu luaţi măsuri în privinţa gândirii negative şi a mâniei latente, viaţa s-ar putea să vi se pară tot timpul pe jumătate goală!

Medicaţia antidepresivă, în paralel cu şedinţele de consiliere psihologică axate pe sprijin empatic, pot să uşureze într-un grad semnificativ apăsarea depresiei cronice şi, după Thase, reuşesc adeseori chiar s-o şi vindece — dar lăsată netratată poate să rămână acolo. Frecvent, distimia coexistă cu alte probleme, cum ar fi anxietatea şi fobiile, tulburările de personalitate şi abuzul de medicamente, alcool sau droguri. În proporţie de până la 70 de procente, pacienţii distimici au şi o tulburare depresivă majoră, cunoscută sub denumirea de *dublă depresie.*

## Autoîngrijirea în depresie

Autoîngrijirea, oricât de bine documentată şi exersată, nu poate înlocui tratamentul medical sau psihologic adecvat de care aveţi nevoie — şi perseverenţa în a respecta indicaţiile acestui tratament. Dar oricine suferă de depresie îşi poate ajuta singur reuşita tratamentului de specialitate, consumând alimente bogate în substanţe nutritive, făcând sport, rămânând în legătură cu cei din jur (nu izolându-se) şi antrenându-se în activităţi şi demersuri optimiste. Gimnastica aerobică are un efect extraordinar asupra formelor de depresie uşoare spre moderate, conform materialului prezentat în numărul pe ianuarie 2005 al revistei *American Journal of Preventive*

*Medicine.* Cercetătorii au descoperit că o jumătate de oră de asemenea activitate, de trei-cinci ori pe săptămână, reducea la jumătate simptomele depresive.[12]

## Tulburările de alimentație

Unele dintre caracteristicile tulburărilor de alimentație presupun existența mâniei latente. Atât anorexia nervoasă, cât și bulimia sunt afecțiuni care dăunează organismului și chiar pot pune viața în pericol, iar cei ce le cedează sunt sensibili la respingere, au nevoie de aprobare și sunt plini de resentimente. Chiar dacă se consideră, în general, că femeile suferă în primul rând de asemenea tulburări, îndeosebi adolescentele, ele îi afectează și pe bărbați. Veți descoperi tulburări de alimentație la persoanele care trebuie să-și mențină o greutate ideală a corpului din rațiuni profesionale, în ocupații cum ar fi cea de manechin, balerin, gimnast și jocheu de curse. De asemenea, veți mai găsi aceste tulburări și atunci când bărbații sau femeile încep să fie obsedați de corpul lor sau atunci când nutresc sentimente de mânie dirijate în interior, spre propriul sine.

Există două tipuri de anorexie nervoasă: tipul restrictiv și tipul necontrolat/de eliminare. Un semn caracteristic edificator al acestei tulburări este faptul că persoana în cauză cântărește sub 85 la sută din greutatea normală pentru sexul și vârsta sa. Cei care își restricționează dieta tind să fie personalități compulsive, introvertite, destul de pasive și dependente, și să aibă un nivel scăzut al stimei de sine. De asemenea, s-ar putea să-i supere controlul părinților asupra vieții lor, tânjind după independență. Cu bulimia, diagnosticul îndeplinește criterii

similare, excepţie făcând faptul că greutatea pacientului nu trebuie neapărat să fie sub pragul de 85 la sută. Mulţi pacienţi bulimici îşi induc pe ascuns vărsături şi fac abuz de laxative sau diuretice (la fel ca anorecticii de tipul al doilea, necontrolat/de eliminare). Aici vedem manifestându-se stilul indirect al personalităţii şi mânia latentă. Suferinzii de bulimie tind să evite conflictul şi duc o existenţă plină de stres şi negativism care a scăpat de sub control. Făcându-şi astfel singuri rău, ei îşi recapătă autocontrolul — cel puţin aşa îşi închipuie ei.

Pe lângă evidenta intervenţie medicală, cei care suferă de tulburări de alimentaţie trebuie să-şi recunoască rolul pasiv-agresiv pe care îl joacă în refuzul de a primi asistenţă din partea simbolurilor autorităţii. La fel ca mulţi alţii care îşi ascund mânia, ei vor cu disperare să fie acceptaţi şi aprobaţi, dar le lipsesc abilităţile de rezolvare a problemelor, de exprimare asertivă şi deschisă, precum şi cele de relaxare. Lucrul de care au nevoie este să se debaraseze de perfecţionism şi să se obişnuiască cu o imagine mai sănătoasă asupra propriului trup, recunoscându-şi conştient foamea, în aceeaşi măsură ca mânia. În multe cazuri, consilierea psihologică familială şi existenţa unui mediu pozitiv, în paralel cu psihoterapia individuală şi tratamentul medical, pot să le restabilească starea bună de sănătate celor ce suferă de tulburări de alimentaţie.

## Automutilarea

Un alt comportament dăunător a cărui incidenţă a crescut dramatic este acela în care individul se răneşte cu obiecte tăioase sau îşi face singur rău fizic în alt mod.

Deși fenomenul se constată în majoritate la fete adolescente și femei adulte copleșite de o dereglare emoțională, stresate de anumite situații din viața lor și aflate în conflict cu imaginea asupra propriului trup, revista *Time* a arătat că și băieții, în număr tot mai mare, recurg la automutilare. Toți strigă după ajutor, atunci când se taie singuri sau își fac vânătăi ori arsuri, pentru că nu-și pot exprima prin vorbe gândurile, sentimentele și nevoia de a fi iubiți și acceptați.[13]

Comportamentul evoluează până în punctul în care devine principalul debușeu prin care cel afectat încearcă să facă față frustrărilor din viața lui. Mulți dintre cei ce se automutilează astfel vor de fapt să simtă mai mult sau, dimpotrivă, vor să-și atenueze propriile emoții, și văd în aceste acte de violență asupra propriei persoane un mod de a-și descărca mânia latentă acutizată și dezgustul față de sine. Urmele rănilor sunt foarte adesea ascunse sub haine, aplicate acolo unde ceilalți nu le pot observa cu ușurință. Unii dintre cei ce obișnuiesc să se taie singuri și-au reprimat în asemenea măsură sentimentele, încât își defulează realmente suferința emoțională prin intermediul actului fizic de rănire, în timpul căruia se simt amorțiți sau goliți pe dinăuntru, iar după consumarea lui se simt mult mai calmi și mai împăcați (o senzație indusă de substanțele opiacee naturale pe care le secretă organismul atunci când este vătămat). Din nefericire, ușurarea nu este decât temporară și nu rezolvă adevăratele probleme, care în mod sigur vor ieși din nou la suprafață, în absența terapiei.

Desigur, tratamentul adecvat al tendinței spre rănire autoindusă este unul polivalent, adeseori tratând o depresie mai profundă sau o tulburare anxioasă, în paralel cu utilizarea intervențiilor comportamentale pentru a ține sub control automutilarea. Învățând să-și exprime

mânia, rușinea, vinovăția sau alte emoții intense, individul poate să-și recapete controlul asupra propriei existențe într-o manieră mai sănătoasă și pe termen lung. Cartea intitulată *Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program for Self-Injurers* („Vătămare corporală: programul revoluționar de vindecare pentru cei care se automutilează"), de Karen Conterio și dr. Wendy Lader, împreună cu Jennifer Kingson Bloom, este o resursă temeinic documentată despre obiceiul automutilării, care a început să devină rapid o epidemie extrem de îngrijorătoare.[14]

## SEMNELE HIPERACTIVITĂȚII CU DEFICIT DE ATENȚIE

- Subiectului îi vine greu să fie foarte atent la detalii; face greșeli elementare, din neatenție.
- Îi vine greu să rămână atent mai multă vreme și să organizeze sarcini/activități; se lasă ușor distras de stimuli exteriori.
- Nu pare să asculte, atunci când i se vorbește; nu duce până la capăt instrucțiunile/sarcinile primite.
- Uită și pierde lucruri în mod frecvent; e dezorganizat.
- Poate părea că nu este prezent emoțional; tace.
- Adeseori evită sau îi displac sarcinile care necesită un efort mental susținut.
- Impulsiv sau/și hiperconcentrat, câteodată; n-are astâmpăr; mai tot timpul „e pe fugă".
- Are nevoie de multă stimulare; caută conflictul (cum ar fi discuții în contradictoriu).

- Întrerupe; e nerăbdător; are dificultăți în a-și amâna satisfacția sau plăcerea.
- Vorbește mult; procesează verbal, nu în minte.
- Se blochează pe un anumit mod de a gândi; nu renunță ușor la opiniile sale; pare să fie necooperant.
- Abilități de comunicare sub medie.

## Sindromul hiperactivității cu deficit de atenție

Hiperactivitatea cu deficit de atenție („Attention Deficit Hyperactivity Disorder — ADHD" sau „tulburare hiperkinetică cu deficit de atenție — THDA") se referă la un ansamblu de simptome comportamentale care de obicei debutează în copilărie, când este și pus acest diagnostic în multe cazuri. Cam jumătate din totalul copiilor cu ADHD continuă să-și manifeste simptomele și după ce au devenit adulți. Aproximativ 5 la sută din populația adultă are ADHD, dar numai în proporție de o pătrime (dacă nu și mai puțin) acești oameni sunt efectiv conștienți de situația lor. Deoarece în ultimele decenii tot mai mulți copii au fost diagnosticați cu ADHD, părinții au făcut și ei un pas în față, afirmând că „se potrivește și în cazul meu" și, în condițiile în care știm acum că particularitățile tulburării ADHD s-ar putea să fie moștenite, diagnosticul pus unui copil aduce la iveală și cazuri la adulți.

Cum se poate să fi rămas nedescoperit acest sindrom? Pentru că simptomele n-au fost suficient de intense sau de frecvente ca să producă o deteriorare a performanței școlare sau a celei sociale sau, dacă într-adevăr au existat, persoana în cauză a găsit strategii de a le face față suficient de eficace încât s-o ajute să se descurce mulțu-

mitor. Sau profesorii le-au tratat ca pe o problemă de conduită şi soţii sau soţiile s-au săturat de ele fără să înţeleagă de ce.

Diagnosticul corect al sindromului ADHD la un pacient adult urmăreşte evidenţa pe hârtie a unor note mediocre la şcoală sau a unui „cazier de conducător auto" încărcat cu mici incidente, sau dovada dificultăţilor comportamentale întâmpinate în relaţiile cu prietenii, fraţii şi surorile, părinţii sau profesorii şi colegii de şcoală. Dacă nu este revelat pe parcursul procesului de evaluare a copilului, adeseori se va manifesta în momentul în care adultul se trezeşte într-un impas. CV-ul său indică o evoluţie frământată, cu şase slujbe diferite în patru ani, sau comportamentul său impulsiv ori neatent îl bagă în bucluc (o maşină făcută zob, o sarcină neplanificată, datorii peste datorii, e dat afară din serviciu). Performanţa lui de muncă poate părea inconsecventă, cum ar fi reprezentantul de vânzări care are rezultate fantastice pe teren, dar devine „cauză pierdută" când trebuie să se aşeze la masă şi să întocmească hârtiile necesare. Nu toţi copiii cu ADHD par să fie hiperactivi şi acest lucru contribuie la scăparea din vedere a acestui sindrom. La adulţi, hiperactivitatea (în caz că este prezentă) capătă aparenţa impulsivităţii, a judecăţii pripite, a lipsei de perseverenţă şi a tendinţei de a-şi ieşi repede din fire.

**Mai întâi partea negativă a sindromului ADHD:** pentru că aceste comportamente pot provoca probleme, în absenţa conştientizării lor şi a unor strategii adecvate de abordare eficientă, mulţi suferinzi de ADHD se trezesc mânioşi, ca un fel de dispozitiv protector ancestral cu care să ţină la distanţă alte stări emoţionale. Comportamentele lor sunt reactive pentru că, adeseori, persoana respectivă poate să se repeadă direct în starea de furie,

dat fiind răspunsul său impulsiv la frecventele frustrări pe care le resimte. Cu alte cuvinte, „îi sare iute ţandăra".

După părerea lui Russell Barkley, medic şi autor al cărţii *ADHD and the Nature of Self-Control* („ADHD şi natura autocontrolului"), componenta biologică a sindromului face mânia greu de procesat. Cartea lui este plină cu argumentaţii neurologico-cerebrale ale acestor procese mentale, explicând de ce capacitatea de a contempla trecutul, pentru a înţelege prezentul şi viitorul, e oarecum învălmăşită.[15] Cei care au ADHD trebuie să se străduiască mai mult pentru a se orienta spre viitor, fiindcă afecţiunea lor îi plasează precis în spaţiul prezentului imediat: „aici şi acum". Barkley consideră că ADHD este o problemă de autocontrol, în principiu datorită faptului că persoana afectată are dificultăţi să-şi moduleze trăirile mânioase şi se simte copleşită în mare parte din timp. Astfel, s-ar putea să vedem comportamente cum ar fi tergiversare, evitare şi preocupare meditativă, pentru că persoanei îi este mai greu să lase pur şi simplu lucrurile în pace. Cei mai mulţi dintre noi recurgem la strategii de depăşire a momentului, atunci când ne enervează ceva. Ceva dinăuntrul nostru ne spune să numărăm până la zece, să inspirăm adânc aer în piept, să facem stânga-mprejur şi să ne îndepărtăm de sursa de conflict sau să ne proiectăm în minte imagini liniştitoare. Acest *ceva* nu-l alertează şi pe suferindul de ADHD la fel de repede, iar uneori nu-l alertează deloc. Rezultatul poate fi senzaţia unui potop de stimuli nedoriţi, care transformă frustrările în adevărate bătălii.

Când are dificultăţi să se concentreze, chiar dacă persoana în cauză învaţă tehnici de autocontrol al mâniei, s-ar putea să i se pară mai greu de pus în practică. Iată de ce unii copii cu ADHD ar putea *părea* că sunt pasiv-agresivi, ca şi cum n-ar avea mijloacele sau cunoştinţele

necesare, deși profesorii sau părinții știu precis că i-au învățat, ba chiar i-au și văzut pe copii folosindu-se de ele! Soția se enervează pentru că, deși i-a spus de nenumărate ori tovarășului de viață cu ADHD să cureță masa după ce-a mâncat, de pildă, vede că au rămas firimituri de pâine împrăștiate și fierbe de mânie în sinea ei. Și în acest caz, cel afectat de ADHD trebuie mai întâi să observe firimiturile, ca să le adune și să le arunce la gunoi. Cei neafectați consideră apoi că persoana în cauză „se poartă așa dinadins". Atunci când lucrurile rămân nelămurite de nici o parte, arată ca o sfidare.

O dinamică similară se manifestă și în cadrul unui mariaj sau al unei relații între adulți, când unul dintre parteneri are ADHD și celălalt nu, creându-se un dezechilibru, fiindcă partenerul neafectat de ADHD se simte mai responsabil și se ocupă să-i tot aducă aminte celuilalt și să-l convingă cu binișorul. Când cineva cu ADHD se îndrăgostește, se simte permanent stimulat de caracterul incitant sau complet inedit al întregii situații. Noutatea îl excită în mod pozitiv și el tinde să se concentreze excesiv asupra obiectului dorinței sale, copleșindu-l cu multă atenție, flori, cadouri și declarații de dragoste. După ce timpul trece și dragostea capătă o nuanță mai „așezată", interesul sau concentrarea celui cu ADHD pare să se topească încet-încet, ceea ce, deloc surprinzător, îl face pe celălalt partener, deja obișnuit să fie curtat cu insistență, să se simtă oarecum derutat și nemaiștiind ce să creadă atunci când vede că de ziua sa de naștere sau de Ziua Îndrăgostiților n-a primit nici măcar o felicitare sau că vreo promisiune solemnă, cum ar fi o favoare specială, nici vorbă să fie îndeplinită. Și așa se instalează sentimentele de frustrare, poate chiar de mânie.

Totodată, dacă nu sesizează semnalele sociale pe care alți oameni le prind mai repede, adultul cu ADHD s-ar

putea să se lase atras către genul neindicat de partener, nereuşind să-şi dea seama că nu se potrivesc deloc. Sau l-am putea găsi în mijlocul unei galerii înfierbântate de microbişti, pentru că se simte atras spre acest gen de stimulare, care ar putea include şi asumarea personală a riscurilor (practicarea sporturilor extreme, încheierea unor afaceri pe muchie de cuţit sau pur şi simplu să conducă mult prea repede pe autostradă). Ceea ce s-ar putea să nu-şi dea nimeni seama este că vinovat se face sindromul ADHD.

**Partea pozitivă a sindromului ADHD:** A avea acest sindrom poate fi chiar un lucru bun, în anumite profesii (dar poate fi realmente în detrimentul practicării altora). Un medic de urgenţă se va simţi în elementul lui, dat fiind ritmul rapid şi în veşnică schimbare al mediului în care lucrează. Un neurochirurg însă trebuie să rămână concentrat şi atent timp de ceasuri întregi şi să aibă capacitatea de-a nu se lăsa distras de nimic. Un program de muncă flexibil, care să te lase să lucrezi atunci când te simţi cel mai în formă, sau o slujbă unde să ţi se ceară să te mişti tot timpul şi să faci mereu câte ceva, în loc să rămâi ţintuit pe un scaun, sunt ideale pentru lucrătorul cu ADHD. Pe măsură ce progresează în carieră, ajutorul unui asistent bun sau al unei echipe de subalterni disciplinaţi va fi de neprețuit! În multe cazuri, deşi nu chiar în toate, medicaţia poate fi şi ea de ajutor, stimulând acele părţi ale creierului care controlează funcţiunile de execuţie cu rol de canalizare a atenţiei, astfel încât subiectului îi vine mai uşor să deprindă abilităţi de concentrare şi de organizare. Viaţa se aşază pe un făgaş mai calm, starea de spirit se îmbunătăţeşte adeseori, iar studiul sau munca devin activităţi mai eficiente şi cu rezultate mai bune. Medicamentele nu sunt însă decât rareori suficiente ca remediu pentru ADHD şi e greu să

înveţi asemenea lucruri pe cont propriu. Medicaţia te poate ajuta să te concentrezi, dar în continuare trebuie să depăşeşti obstacolul unor proaste deprinderi pe care le ai de ani întregi. Mulţi pacienţi cu ADHD apelează la terapia cognitiv-comportamentală pentru a-şi atenua stările de anxietate, a-şi controla mai bine impulsivitatea şi emoţiile şi a-şi organiza mai bine viaţa. Consilierea psihologică poate fi şi ea utilă, pentru că vă învaţă cum să reformulaţi lucrurile şi cum să vă exploataţi atuurile. Aflaţi cum puteţi realiza ceva, serviţi-vă de ceea ce vă avantajează şi compensaţi-vă eventualele neajunsuri. Mulţi oameni cu putere creatoare dovedită şi care s-au bucurat de succes au avut ADHD. Continuaţi să vă găsiţi noi strategii de abordare care să vă conducă spre îndeplinirea ţelurilor dumneavoastră. Spre exemplu, tinerii care vor să intre la colegiu sau adulţii care îşi caută un serviciu trebuie să formuleze lucrurile într-o notă pozitivă. În loc să admită, în cursul unei întâlniri, că notiţele le sunt împrăştiate peste tot, ei ar trebui să spună: „Cel mai bine lucrez atunci când folosesc un reportofon, ca să fiu sigur că am captat toate detaliile importante." Continuaţi să exersaţi partea pozitivă!

## Cum îi ajutăm pe cei cu ADHD

Dacă printre cei apropiaţi dumneavoastră se numără cineva cu ADHD, e bine că încercaţi să-l ajutaţi, dar numai atât timp cât nu-i înlesniţi perpetuarea comportamentelor negative şi nu-l protejaţi împotriva consecinţelor firesti ale acestor comportamente. Iată câteva sfaturi utile pentru a ţine la distanţă manifestările de mânie.

*Pentru copii și adulți:*

- Ajutați-l să identifice factorii de stres sau obstacolele; arătați-i prin propriul exemplu cum se rezolvă problemele.
- Mențineți standarde clare în ceea ce privește responsabilitatea personală, ținuta îngrijită și conduita adecvată, rezultatele școlare sau contribuția la treburile din casă. Adulții cu ADHD le sunt deseori recunoscători familiilor lor pentru că le-au impus anumite standarde. Chiar dacă nu le-au respectat, poate, pe vremea când erau copii, în clipa în care *și ei* ajung să recunoască nevoia de organizare, de curățenie și o bună relaționare cu ceilalți, terenul a fost deja pregătit de părinți.
- Concentrați-vă pe aspectele pozitive. Căutați să-i faceți mai degrabă complimente, decât să vă plângeți. Oricine se va simți în cele din urmă obosit de o nesfârșită litanie de nemulțumiri și reproșuri. Spuneți-i copilului sau adultului cu ADHD *ce să facă*, nu ce n-ar trebui să facă!
- Nu luați în nume personal neatenția. Dacă vreți să captați atenția celuilalt, mențineți contactul vizual. Căutați să implicați cât mai multe simțuri posibil, pentru că oamenii procesează lucrurile în mod diferit, prin mecanisme auditive, vizuale și kinestetice (kinestezia fiind simțul muscular sau capacitatea de a percepe, prin intermediul sensibilității profunde, mișcările imprimate pasiv diverselor segmente ale corpului) și le va veni mai ușor să vă acorde atenție, dacă încercați să vă adaptați stilului lor. De exemplu, vă puteți adresa celui care procesează vizual cu formula „*vezi* ce vreau să spun?";

celui care procesează auditiv, cu „*spune-mi* mai multe lucruri", iar celui care procesează kinestetic, „nu mă *simt* confortabil cu chestia asta".

- Folosiţi indicii elocvente, dat fiind că persoanei cu ADHD nu-i vine deloc uşor să facă tranziţii între stări şi acţiuni, mai ales atunci când îi cereţi ceva şi ea este deja angrenată într-un lucru care-i face plăcere. Discutaţi împreună ce semnale îi puteţi da, chiar şi în public, pentru a-i arăta că aveţi ceva important de relatat. De asemenea, indiciile sunt utile şi pentru a semnala că unul dintre dumneavoastră are nevoie de o pauză, care să prevină posibila apariţie a excesului emoţional sau a frustrării.
- Exprimaţi-vă cât mai concret posibil, ca să preîntâmpinaţi tendinţa de a uita. „Te rog să-ţi iei ghiozdanul" arată foarte precis ce vreţi să spuneţi, pe când „pregăteşte-te să pleci la şcoală" este o formulare mult prea vagă.
- Fiţi concişi în ce aveţi de transmis. O ditamai lista de întrebări sau solicitări se va rătăci în banca de date (creierul) persoanei cu ADHD. Dacă trebuie, scrieţi-le pe hârtie.
- Fiţi consecvenţi. Structura ordonată şi consecvenţa rezolvă mult mai multe decât şovăiala sau ambiguitatea, care s-ar putea să le dea copiilor false speranţe. Copilul cu ADHD s-ar putea să persiste în a încerca să-şi impună dorinţele, iar dacă dumneavoastră nu sunteţi atenţi, indecizia sau lipsa de coloană vertebrală pot să ducă în timp la rezultate dezastruoase.
- Aveţi grijă ca dieta alimentară să fie una echilibrată şi orele de somn să fie suficiente; încurajaţi mişcarea şi efortul fizic şi limitaţi timpul petrecut în prezenţa stimulilor electronici (televizor, jocuri

video, muzică), mai ales la copii. Încurajați meditația și alte metode de calmare a minții, pentru îmbunătățirea dispoziției și a capacității de concentrare.

- Invitați persoana cu ADHD să vi se alăture într-o activitate de relaxare. Celor afectați de hiperactivitate le vine adeseori greu să se domolească și „să stea la un loc". Copiii, mai ales, au mari dificultăți în a-și trece „comutatorul" de pe poziția jocului activ pe cea a unei activități pasive. Dacă preluați conducerea și îi învățați cum să se relaxeze, e foarte probabil că veți calma și anxietatea, mânia și impulsivitatea.
- Încurajați persoana cu ADHD să se țină de lucrurile pe care le face, fiindcă există tendința de a renunța, iar apoi nu mai are nici o șansă să excelеze în vreun sport anume, subiect de studiu sau activitate.

## *Pentru adulți:*

- Fiți realiști în așteptările dumneavoastră. Mulți oameni cu ADHD sunt inteligenți și sclipitori, dar și-au încasat porția de dezamăgiri și obstacole care dumneavoastră s-ar putea să vi se pară niște fleacuri. Cereți de la ei lucruri care să le permită să-și valorifice atuurile și nu-i împingeți spre un eșec sigur, insistând să ducă până la capăt ceva ce ține de partea mai slabă a bagajului lor de abilități.
- Reamintiți-le cu calm, atunci când lasă neterminate treburile casnice sau alte sarcini pe care și le-au asumat sau când pur și simplu nici nu se apucă de

ele. Nu-l ridiculizaţi pe adultul cu ADHD, nici nu-l acuzaţi de intenţii rele.

- Descompuneţi în bucăţi mai mici lucrurile pe care vreţi să le facă, mai degrabă decât să îi daţi o singură sarcină complexă şi obositoare. Puneţi pe hârtie pas cu pas procesul de realizare sau faceţi liste pe puncte şi bifaţi-le pe măsură ce au fost îndeplinite.
- Nu-i distrageţi atenţia atunci când lucrează. Lăsaţi în surdină orice fel de stimuli exteriori (de exemplu, luaţi sonorul televizorului din bucătărie, când adultul cu ADHD face socoteala cheltuielilor).
- Reamintiţi-i frecvent de numeroasele sale atuuri, fiindcă, atunci când lucrurile nu merg bine, va eşua repede în a se lăsa ros doar de gânduri negative. Găsiţi deprinderi legate de atuurile sale şi încurajaţi-l să le practice, căci acest lucru îi stimulează stima de sine şi nu lasă negativismul să se instaleze pe termen lung.
- Nu permiteţi ca tulburarea în sine să fie folosită drept scuză pentru lene sau lipsă de răspundere personală. Adulţii cu ADHD trebuie şi ei, la fel ca toată lumea, să se ducă la serviciu sau la facultate, să ia parte la viaţa de familie şi să se ocupe de copii. Faptul că au ADHD nu trebuie să fie un pretext pentru a-şi trece responsabilităţile pe umerii altora. Soţiile vor fi uşor tentate să-şi asume un rol „mămos", dar acest lucru va duce la repartizarea inegală a responsabilităţii.
- Nu faceţi discriminări. O mulţime de oameni celebri, inventivi şi care se bucură azi de succes au avut ADHD de-a lungul timpului. Dar, cu toate că legea privitoare la americanii cu dizabilităţi („American with Disabilities Act — ADA") le protejează

drepturile, mulţi se arată reticenţi la ideea de a-şi dezvălui afecţiunea, temându-se să nu fie trataţi conform unor stereotipuri, stigmatizaţi în vreun fel sau judecaţi de ceilalţi.

- Educaţi-vă în legătură cu această afecţiune. În revista *ADDitude* pot fi găsite multe articole edificatoare. Site-ul asociaţiei A.D.D. Warehouse (www.addwarehouse.com) conţine o infinitate de resurse informative, iar organizaţia de profil, dedicată copiilor şi adulţilor care suferă de sindromul hiperactivităţii cu deficit de atenţie, Children and Adults with Attention Deficit Hypeeractivity Disoder (CHADD), oferă realmente un sprijin operativ şi mult necesar.[16]
- Nu daţi voie acestei afecţiuni să vă îndepărteze de partenerul sau partenera dumneavoastră de viaţă! Aşa cum adultul cu ADHD trebuie să-şi găsească drumul spre succes, dumneavoastră împreună, ca un cuplu, puteţi găsi soluţii pentru o relaţie care să vă aducă satisfacţii amândurora. Cartea *Delivered from Distraction: Getting the Most Out of Life with Attention Deficit Disorder* („Eliberat de confuzie: cum să iei ce-i mai bun din viaţă, când ai deficit de atenţie"), avându-i ca autori pe medicii Edward M. Hallowell şi John J. Ratey, conţine exact aceste lucruri şi multe alte sfaturi bune.[17]

## Tulburarea opoziţiei sfidătoare

Conform Organizaţiei CHADD, 40 la sută din totalul celor suferinzi de ADHD au şi tulburarea opoziţiei sfidătoare („Oppositional Defiant Disorder — ODD"). Un

număr ceva mai redus de copii pot să aibă şi tulburarea de conduită manifestată vizibil prin mânie şi agresivitate duse la extremă.

Opoziţia sfidătoare se referă la un şir nesfârşit de comportamente negative, ostile şi sfidătoare, printre care: copilul se ceartă cu adulţii şi le desfide cererile; îşi iese des din sărite şi intră deseori în conflicte; îi enervează deliberat pe ceilalţi şi le pune la încercare limita răbdării; dă vina pe alţii pentru propriile greşeli sau acte de conduită improprii; are un nivel scăzut al stimei de sine şi al toleranţei la frustrare; începe foarte devreme să consume alcool, droguri sau să fumeze; este încăpăţânat, supărăcios, mânios, resentimentar şi răzbunător.

Sună destul de asemănător cu comportamentul pasiv-agresiv pe care l-am tot descris până aici în cartea noastră. Într-un anumit sens, chiar este, dar diagnosticul li se aplică în exclusivitate copiilor şi adolescenţilor. Acest tip de comportament se întâlneşte cu precădere acasă, în familie, dar poate să-i dăuneze celui afectat şi în context social, academic sau ocupaţional. Dacă există o tulburare de dispoziţie afectivă sau una psihotică şi dacă este prezentă şi o tulburare de conduită, nu putem vorbi despre tulburarea opoziţiei sfidătoare — nu este diagnosticul potrivit. Psihologii din mediul educaţional şi alţi clinicieni ştiu că e bine să caute şi semnele tulburării opoziţionist-sfidătoare, acolo unde este prezent sindromul ADHD, dar aceasta nu înseamnă că întotdeauna le vom găsi împreună. Uneori, atunci când buna îngrijire a copilului s-a văzut perturbată din cauza unui şir de ocrotitori diferiţi între ei sau atunci când conduita părinţilor a fost aspră şi inconsecventă, îşi va face apariţia tulburarea ODD.

Terapia cognitiv-comportamentală şi, uneori, consilierea psihologică familială ajută la remedierea acestui

tipar opoziționist în conduita copiilor. Trebuie să-i câștigați în mod activ încrederea copilului și să-l încurajați să-și exprime deschis, dar și responsabil, gândurile negative și ostile. Adulții trebuie să-l învețe pe copil prin puterea propriului exemplu ce înseamnă comportamentul respectuos și să-i arate cum se reformulează nemulțumirea în termenii unei cereri politicoase. De mare ajutor poate fi și păstrarea unui jurnal, în care paginile să fie pline cu gândurile mânioase ale copilului. Același lucru îl va realiza și faptul că părinții și profesorii îi comunică limpede valorile comune, atunci îi când impun reguli de disciplină. De pildă, e mult mai bine să-i explicați copilului: „Uite de ce există regula asta", decât să recurgeți la un autoritar: „Nu, fiindcă așa trebuie." Singura problemă este că da, într-adevăr, copii cu ODD ajung adeseori să te epuizeze psihic. În multe cazuri, va da însă rezultate metoda contractelor de modificare a comportamentului: promisiunea de a răsplăti comportamentul adecvat cu anumite privilegii sau cu bani. Crucial pentru copilul cu ODD este să învețe să coopereze și să-și soluționeze conflictele, deci nu neglijați să citiți cu atenție etapele de rezolvare a problemelor prezentate în această carte.

## Tulburările de personalitate

În anexa de la sfârșit vom aborda pe scurt chestiunea tulburărilor de personalitate, ce sunt ele, în ce tipuri se împart și cum se manifestă mânia în unele dintre ele. Cartea noastră nu-și propune să intre în detalii referitoare la trăsăturile de personalitate problematice care deviază în această zonă. Totuși, trebuie să știți că, atunci

când vedeți o mânie persistentă și predominantă care nu îndeplinește criteriile altui diagnostic (cum ar fi cele despre care am vorbit în capitolul de față), atunci *este posibil* să aveți în față mânia ce ține de simptomatologia unei tulburări de personalitate. Firește, dumneavoastră nu puteți stabili cu certitudine acest lucru, dar, dacă vedeți trăsături înrădăcinate care aduc foarte multe necazuri, atunci măcar vă puteți da seama că n-aveți cum să soluționați problema de unul singur, deci veți căuta să vă temperați sau să vă ajustați modul de abordare.

În contexul diverselor tulburări de personalitate, mânia poate fi o sursă de energie — energie negativă, desigur — și declanșatorul unei false impresii că individul în cauză controlează lucrurile și că are puterea de a influența o situație, sau mânia poate fi o reacție în fața celorlalți. Dat fiind că indivizilor cu tulburări de personalitate le lipsesc abilitățile de depășire cu bine a momentului și frustrarea se instalează rapid în cazul lor, mânia s-ar putea să reprezinte un mod de a-și compensa neajunsurile. Pentru că există multă incongruență câteodată, s-ar putea ca dumneavoastră să-i vedeți zâmbind — dar să le simțiți foarte bine mânia reprimată. La sfârșitul acestei cărți am inclus mai multe lucrări suplimentare, cu ajutorul cărora puteți afla mai multe despre aceste „probleme caracteriologice" (un mod mai politicos de a spune *tulburări de personalitate*).

## În rezumat

Dacă ați citit acest capitol și v-ați identificat în descrierea câtorva semne ale unor tulburări mai profunde, nu fiți

prea amărât! În cazul în care dumneavoastră sunteți cel cu problema, găsiți-vă timp pentru puțină introspecție, ca să reflectați asupra dificultăților cu care vă confruntați și a strategiilor pe care le-ați încercat și, foarte cinstit vorbind, n-au prea dat rezultate, cum ar fi să vă ușurați suferința emoțională într-un mod dăunător pentru sănătatea dumneavoastră, fizică sau psihică, sau să vă ascundeți mânia. Dacă dumneavoastră sunteți cauza propriei mânii, e chiar mai bine — cel puțin puteți face ceva ca să corectați situația! Nu disperați, fiindcă terapia adecvată vă poate fi de foarte mare ajutor. E ca atunci când te rătăcești pentru o vreme, cu mașina. Mai întâi, trebuie să recunoști faptul că te-ai rătăcit. În continuare, încerci să te uiți pe o hartă. Iar dacă harta nu te îndrumă spre locul unde vrei să ajungi, atunci întrebi pe cineva care a mai fost acolo înainte și care-ți poate da niște indicații mai bune. În esență, cam asta înseamnă psihoterapia: să găsești o nouă direcție și modalități mai bune de a ajunge la destinație!

# Stop capacitării de orice fel

„Onorată instanţă, clientul meu susţine că nu putea ajunge la farmacie, pentru a cumpăra medicamentele şi inhalatorul copilului", arată avocatul apărării, maestrul Aldridge. „Nu era timp suficient."

„Aceasta se întâmpla la ora opt seara, corect?", a întrebat judecătorul.

„Da, aşa este."

„La ce oră închide farmacia şi cât de departe se află de locuinţa domnului Smith?"

„La ora nouă, onorată instanţă, şi cred că distanţa se parcurge în patruzeci de minute."

Judecătorul şi-a notat rapid ceva pe hârtie, după care, ridicând privirea, i-a făcut semn avocatului acuzării să rezume mărturia reclamantei pentru audierea de faţă.

„Mama copilului doreşte să arate că farmacia în chestiune se află la o distanţă ce poate fi parcursă în cel mult douăzeci de minute, faţă de apartamentul soţului, plus că mai există o farmacie, mult mai aproape, onorată instanţă. Iată o hartă cu traseul evidenţiat, scoasă din programul MapQuest. Faptul că a adus-o pe Alyssa

înapoi, în mijlocul unei crize de astm, în loc să intervină direct cu medicația necesară, a creat o situație potențial periculoasă, prin aceea că..."

„Obiecție, domnule judecător!"

„Se respinge."

„S-a creat un pericol prin aceea că s-a întârziat tratamentul pentru o boală cronică și doamna Smith s-a văzut obligată să lipsească de la muncă a doua zi, ca să-i acorde îngrijiri copilului, periclitându-și astfel grav situația la serviciu. Totul s-a întâmplat în zilele de vizită acordate de instanță domnului Smith. Doamna Smith și copilul au rămas în serviciul de urgență până la ora cinci dimineața, iar cheltuielile de îngrijire facturate de spital ar fi putut fi evitate, dacă domnul Smith ar fi avut o conduită rezonabilă. Mai mult decât atât, domnul Smith a refuzat de nenumărate ori să respecte ordinul judecătoresc prin care i se cere să achite cheltuielile de acest gen și nu ne-a remis cardurile de asigurare pentru cei trei copii, deși le-am solicitat în mod repetat."

„De câte ori le-ați solicitat, domnule avocat?"

„De trei ori în ultimele șase luni. O dată prin telefon, o dată prin e-mail și o dată am reiterat chestiunea într-o discuție profesională cu domnul avocat Aldridge."

„Îmi permiteți, domnule judecător, domnul Smith nu-și amintește să fi primit vreo corespondență în acest sens, nici să fi vorbit cu doamna Smith, iar eu nu țin minte să fi avut această discuție."

„Nu țineți minte?", a întrebat judecătorul, uitându-se peste ochelari la avocat.

„Mă rog... nu sunt foarte sigur."

Judecătorul a oftat. „Voi analiza această mărturie și în scurt timp vă voi comunica decizia mea." După care s-a ridicat din fotoliul îmbrăcat în piele și s-a îndreptat spre cabinetul său.

Douăzeci și cinci de minute mai târziu, judecătorul și-a trimis un aprod să le înmâneze celor doi avocați dispoziția instanței. Pe întâmpinare apăreau tăiate cuvintele „să considerați că nesocotește hotărârea instanței", „obligarea la plată pentru cheltuielile de judecată" și „pentru cheltuielile medicale extraordinare". Cu litere mari și groase, ca și cum ar fi fost scrise cu un marker gros, apărea cuvântul „RESPINS", apoi „pârâtul să depună eforturi rezonabile pentru a avea la îndemână medicamentele necesare și să-i pună la dispoziție doamnei Smith cardurile de asigurare medicală în termen de treizeci de zile".

## Ce înseamnă să capacităm?

De câte ori nu vi s-a întâmplat ca, după ce i-ați cerut copilului, soțului/soției sau poate chiar unui subaltern ori unui coleg de serviciu să facă un anumit lucru, văzând că nu se întâmplă nimic, să interveniți și să rezolvați dumneavoastră problema sau să treceți pur și simplu cu vederea lipsa de participare a celui în cauză? În exemplul de mai sus, nu numai că avocatul Aldridge l-a capacitat pe clientul lui, prefăcându-se probabil că nu mai ține minte, ca să-l apere de posibilele consecințe ale gestului său, dar factorul ultim de capacitare a fost chiar judecătorul, permițându-i acestui om să scape de răspundere cu ajutorul unor simple scuze. Avocatul reclamantei începuse să facă demonstrația unui tipar comportamental care denota obiceiul pârâtului de „a fi dificil". Atunci când judecătorul cere conformare din partea cuiva care a dovedit deja că obișnuiește să se eschiveze,

să pună piedici și/sau să le facă altora greutăți, care credeți că va fi rezultatul?

Dacă v-ați gândit cumva la un răspuns de genul „păi nu poate decât să-l încurajeze să fie *și mai* dificil", atunci aveți perfectă dreptate! Când cineva îi ușurează în mod inutil viața agresorului pasiv, orgoliul lui se umflă și mai tare, ceea ce nu face decât și mai previzibilă „data viitoare".

Câteodată, dacă există circumstanțe atenuante, soluția cea mai simplă pare să fie implicarea dumneavoastră directă, prin care pur și simplu vă apucați să faceți ce e de făcut. Dar dacă ajungeți să nici nu mai știți de câte ori ați intervenit, ați terminat treaba, ați diminuat consecințele negative pentru persoana în cauză ale sarcinii neîndeplinite și, ocazional, ați sucombat în fața stresului pentru că aveți mult prea multe responsabilități, nici un fel de sprijin și, adeseori, nici un cuvânt de apreciere? Cu alte cuvinte, v-ați făcut un obicei din a scăpa persoana respectivă de răspundere, de muncă și de consecințe, și din a-i rezolva problemele.

Probabil că nici nu există om pe lume care să nu-i fi capacitat pe alții, la un moment dat, fie rezolvându-le dilemele, fie făcându-le viața mai ușoară, fie îngăduind ca propriile sale nevoi să treacă pe un loc secund față de interesele celorlalți. La urma urmei, ar putea părea că lucrurile merg mai repede, dacă intervenim, așa cum am și arătat mai devreme. Uneori riscăm să ne punem pe noi într-o lumină proastă, din cauza unui termen de realizare nerespectat, și poate că avem de îndeplinit niște cerințe sau cote de vânzare — așadar, nu prea avem loc de întors. Pe de altă parte, însă, dacă tot reparăm stricăciunile produse de mânia cuiva și ne tot străduim să-i acoperim urmele, suntem exact în aceeași categorie ca persoana aceea bine-intenționată ce devine co-dependentă lângă cineva care este alcoolic, fumător înrăit,

toxicoman sau are vreun alt gen de adicție. Nu facem altceva decât să le dăm posibilitatea de a perpetua un tipar distructiv, chiar și atunci când credem că îi ajutăm sau, în unele situații, că așa e cinstit să procedăm.

În timp, poți deveni la fel de frustrat sau de tracasat ca persoana mânioasă. Uite-așa, șeful se va sătura într-o zi să i se mai bată la ușă și să audă iar că raportul va fi predat cu întârziere; judecătorul ridică agasat privirea în tavan, văzându-i în fața lui pe aceiași pârâți și reclamanți; și profesorul oftează din greu, când lucrarea ce trebuia predată are deja trei zile întârziere. Șeful, judecătorul și profesorul trebuie să atace direct atitudinea de rezistență; a o lăsa să meargă mai departe nu face decât să înrăutățească lucrurile.

Capacitând în mod repetat, întăriți exact comportamentele pe care ați vrea, de fapt și de drept, să le vedeți eradicate. Atunci când ignorați rezistența și vă implicați direct, intervenind ca să rezolvați problema dumneavoastră înșivă, persoana înclinată spre pasivitate și ambivalență nu prea are motive să devină activă, hotărâtă sau cooperantă. Dimpotrivă, oamenii de acest gen se complac într-o dependență de alții care se prea poate să devină atitudinea lor predominantă multă vreme în viitor, mai ales dacă aceste tipare de conduită își fac debutul în prima parte a vieții. Iar acest lucru stimulează dependența dublă sau reciprocă, fiindcă majoritatea celor pasiv-agresivi adoră să vadă cum le purtați de grijă și vă ocupați de ei! Cum reușesc? Simplu: vă extenuează cu tiparul lor de comportare, până ajungeți să vă fie suficient de incomod încât într-adevăr să acționați. Atâta doar că, atunci când dumneavoastră continuați să acționați în locul lor, ei nu vor mai fi niciodată obligați să intervină și să facă ei înșiși ceva. Țineți minte: cei care capacitează le dau putere altora. Mai ales agresorilor

pasivi, care în acest mod obţin rezultate cu comportamentul lor disfuncţional.

*Capacitând în mod repetat, întăriţi exact comportamentele pe care aţi vrea, de fapt şi de drept, să le vedeţi eradicate. Atunci când ignoraţi rezistenţa şi vă implicaţi direct, intervenind ca să rezolvaţi problema dumneavoastră înşivă, persoana înclinată spre pasivitate şi ambivalenţă nu prea are motive să devină activă, hotărâtă sau cooperantă.*

## Cine capacitează?

În cartea *Whose Life Is, Anyway?* („A cui viaţă e, la urma urmei?"), dr. Nina Brown explică foarte bine cum ajung oamenii să „ia" mânia proiectată a altcuiva, probabil identificându-se în parte sau în totalitate cu această stare şi asumându-şi-o efectiv, ca şi cum le-ar aparţine.[1] Dacă vi se întâmplă des acest lucru, să ştiţi că este o formă de capacitare şi s-ar putea să vă încadraţi în una (sau mai multe) din cele cinci categorii de „capacitanţi" stabilite de noi, pe care le descriem mai jos:

**Genul „credul":** Dacă aveţi încredere că alţii vor spune sau vor face întotdeauna lucrurile cu bună-intenţie, atunci s-ar putea să vă încadraţi în această categorie. Nu că ar fi ceva rău să gândeşti pozitiv, dar ai nevoie şi de o doză sănătoasă de scepticism, ca să te poţi proteja de pericole. Trebuie să vedem şi partea mai întunecată a naturii umane, nu doar pe cea bună. Dacă realmente constataţi că sunteţi naiv, uşor de păcălit sau de „muls" din cauza inocenţei dumneavoastră, s-ar putea să credeţi şi alibiurile, scuzele sau jumătăţile de adevăr ale unui agresor pasiv, capacitându-l astfel şi pe el, şi mânia lui latentă. Dacă sunteţi victima înţepăturilor răutăcioase ale

fratelui dumneavoastră, s-ar putea să fumegați inutil în sinea dumneavoastră, pentru că, deși vă este clar ce se petrece, părinții sau ceilalți frați nu-și dau seama. S-ar putea spune că, în acest caz, ei îl capacitează pe fratele pasiv-agresiv, prefăcându-se că nu observă nimic sau tolerând un asemenea comportament. Sau, la serviciu, s-ar putea să vedeți un subaltern care se tot plânge „pe cuvânt că fac tot ce pot", în loc să se concentreze pe îndeplinirea așa cum se cuvine a sarcinilor care-i revin. El vrea ca *dumneavoastră* să vă schimbați și să-l judecați pe baza intențiilor, nu a rezultatelor sale. Dacă vă lăsați convins de această motivație, se cheamă că îl capacitați.

**Genul „grijuliu":** Cine i-ar putea face vreun reproș celui care mereu se îngrijește de alții? Este persoana care trece cu vederea anumite lucruri, doar ca să fie amabilă și drăguță cu cei pe care consideră că trebuie să-i protejeze. Să zicem că obiceiul dintotdeauna al tatălui dumneavoastră a fost să-și scoată în oraș întreaga familie în seara de Revelion, dar uite că, măcar de data aceasta, dumneavoastră vreți să vă prindă Anul Nou acasă, în propriul apartament. Atâta doar că vă e teamă de reacția tatălui și de remarcile sarcastice care se vor abate mai târziu pe capul dumneavoastră, când nu vă veți învrednici să-i respectați dorințele — căci nu este deloc un incident izolat. În acest caz, se poate spune că tatăl a avut grijă de dumneavoastră într-un anumit sens, iar dumneavoastră, prin reticența pe care o aveți în a vă opune dorințelor lui, înăbușindu-vă propriile emoții, aveți grijă de el. Tăcerea dumneavoastră s-ar putea să nu facă altceva decât să capaciteze și mai multe „daruri condiționate". Totodată, atunci când încercați să vă fiți propriul stăpân s-ar putea să vă blocheze într-un rol și mai dependent.

**Genul „rugător":** Vă doriți atât de mult aprobarea celorlalți, încât adeseori sfârșiți prin a vă simți tratat cu lipsă de recunoștință sau chiar exploatat? Vi se întâmplă mai mereu să interveniți și să munciți în locul altora sau să-i apărați de consecințe neplăcute? Să zicem că părinții dumneavoastră au divorțat când erați mic. Tata a fost cel care v-a crescut, iar mama... ei da, mama e pur și simplu un pic cam greu de suportat, cu veșnica ei mânie piezișă. Totuși, e mama dumneavoastră, și n-ați avut niciodată parte de relația pe care v-ați fi dorit-o. Faptul că și-a părăsit soțul și copilul v-a rănit profund, deci nu vă e deloc ușor să petreceți timp cu ea. Un nivel scăzut al stimei de sine, încercarea de-a dovedi că meritați să fii iubit, singurătatea sau faptul că sunteți într-o postură vulnerabilă duce uneori la acest tip de capacitare, prin care nu țineți seama de un comportament din ce în ce mai nepotrivit, răsplata dumneavoastră fiind speranța sinceră că, de data aceasta, veți câștiga acceptarea persoanei în cauză, indiferent cât v-ar costa.

**Genul „împăciuitor":** Atunci când oamenii știu că sunteți dispus să faceți aproape orice, doar ca să destindeți o atmosferă încordată și să evitați conflictul, deveniți o pradă ușoară pentru cel care vrea să-și descarce frustrările ascunse fără să se teamă de repercusiuni, fiindcă preferați să-i suportați mânia, în loc s-o aduceți în atenția cuiva. Știm cu toții ce consecințe are pentru sănătate să-ți reprimi în timp propria mânie, deci ce să mai vorbim de efectul nefast pe care-l poate avea atunci când îți asumi și „porția" altora! Aici există un potențial imens pentru sarcasm sau insulte, cu alte cuvinte, când dumneavoastră încasați loviturile în locul altcuiva pe care vreți să-l salvați, și, în tot acest timp, nu

faceți altceva decât să întăriți convingerea celui ce se comportă agresiv, cum că mânia aduce rezultatele scontate.

**Genul „ros de vinovăție"":** „Nu vrei să am și eu o zi de naștere mai deosebită, făcându-mi această mică, mică favoare?", „Poftim, uite cum mă simt acum din cauza ta!", „Da, sigur, că tu întotdeauna/niciodată...". Ceea ce tocmai ați citit este o listă de exprimări manipulatoare care speculează sentimentele de vinovăție ale interlocutorului și îl ating în niște puncte sensibile pe care s-ar putea să le fi „instalat" chiar manipulatorul. Acest lucru îl pune pe cel vizat într-o postură incomodă, făcându-l să se simtă jenat, stingherit, poate chiar mort de rușine. Trebuie să-i facă pe plac celuilalt sau să-i îndeplinească așteptările, fiindcă, dacă n-o face, va fi ros de remușcări. Un șef a tot îngăduit să nu se respecte termenele de predare a materialelor. Asistenta lui i-a spus că, dacă o concediază, se va pune singur într-o lumină proastă. În deplină sinceritate vorbind, șeful știa că femeia are parțial dreptate. Unica soluție a fost s-o convingă, până la urmă, că de fapt fusese ideea *ei* să-și găsească alt serviciu, așa încât să nu fie nevoie s-o dea el afară.

În care dintre aceste cinci tipologii v-ați regăsit până acum? Ați înghițit pe nemestecate niște scuze, aidoma Credulului? V-ați suflecat mânecile și ați pus mâna să-i faceți treaba celui leneș, ca să fiți drăguți cu el și să-l protejați? I-ați oferit celei ce se tânguie sau se agață de alții un umăr pe care să plângă, atenție înțelegătoare „inimii însingurate", pentru că și dumneavoastră aveți nevoie de ea la fel de mult pe cât are ea nevoie de dumneavoastră, deși în acest fel nici unul nu ajunge să-și pună ordine în viață? Ați fost „cârpa de șters pe jos" a celui spurcat la gură, evitând conflictul, dar văzând cum situația devine tot mai murdară, ca un preș pe care se

tot șterg bocancii plini de noroi? Sau poate ați lăsat nepedepsit un comportament nepermis, sperând să evitați inevitabila vinovăție despre care știați că vă va face să vă cutremurați de jenă?

Nu este deloc ceva neobișnuit să vedem unul sau mai multe tipuri de capacitare în funcțiune, pentru că toți încercăm să ne adaptăm, ca să facem față persoanei mânioase sau situației neplăcute cu care ne confruntăm. Recunoașterea ca atare a acestui tipar de conduită ne ajută ori de câte ori purtarea cuiva are un impact negativ asupra altora. Realitatea este că noi îi învățăm pe oameni cum să se poarte cu noi, prin ceea ce tolerăm și prin ceea ce refuzăm să tolerăm.

Exemplul pe care l-am dat din sala de judecată ne vine iar în minte, pentru că adeseori poți găsi mânie latentă, disimulată sub aparența unui proces fără noimă, a plângerilor privind tulburarea ordinii publice sau a vreunui alt fel de șicană, în care cineva încearcă „să aranjeze" pe altcineva sau să-i facă mari necazuri din pură ranchiună, invocând în același timp un pretext convenabil care să-l scoată din culpă pe adevăratul vinovat. La fel ca oamenii, de altfel, și sistemul judiciar ar trebui să reacționeze în așa fel încât să stopeze procesul ciclic al agresivității pasive. Factorii de decizie din cadrul sistemelor pot face acest lucru doar dacă dobândesc o înțelegere deplină a mâniei latente și învață cum s-o recunoască, atunci când o văd.

## Rolul dumneavoastră în stoparea capacitării

Dacă aveți pe cineva pasiv-agresiv sau care-și ascunde mânia în mediul de acasă, de la serviciu, de la școală sau

în general în viața dumneavoastră, poate că veți spune: „Bine, dar el are o problemă, omul ăsta care se răzbună pe tăcute... nu eu!" Adevărul e că, foarte probabil, omul acela care se răzbună pe tăcute v-a deranjat fiindcă v-au lipsit niște strategii mai bune pentru depășirea cu bine a momentului. Deci... și dumneavoastră sunteți acum un pic cam mânios, în sinea dumneavoastră. Poate aveți destui oameni mânioși în mijlocul dumneavoastră, încât să-i calificați drept „o colecție completă" — din păcate, însă, de această colecție nu vă scăpați scoțând-o la licitație pe Internet! Poate că există lucruri pe care le faceți, chiar fără să vă dați seama, din cauza cărora ajungeți să nu fiți tratat așa cum se cuvine, și poate că, de ce nu, acești agresori pasivi vă exploatează slăbiciunile, „instalându-vă" niște puncte sensibile și mai apoi înțepându-vă exact în ele, căci dumneavoastră reacționați mult prea repede, când vă simțiți atins acolo? A stărui în sensibilitate sau negativism e pur și simplu îngrozitor, fiindcă te obligă să fii tot timpul la pândă, ca să te aperi. Începi să fii precaut cu asemenea oameni, fiindcă nu știi niciodată cum le-ai putea fi pe plac și, în cele din urmă, ajungi să eviți orice interacțiune cu ei.

## *Sunteți o țintă a mâniei?*

Ați văzut cum definim noi cele cinci tipuri de „capacitanți", dar poate că mai există, totuși, o verigă lipsă. Nu cumva situația stă un pic altfel: dumneavoastră vă închipuiți că sunteți victima mâniei latente, când de fapt sunteți nițel cam mânios și dumneavoastră înșivă?

Martin Kantor vorbește despre *pseudo-victimele* agresivității pasive, ca fiind acele persoane care cred în mod eronat că au fost lezate de comportamentul respectiv,

când de fapt lucrurile nu stau așa. „Pseudo-victimele nu pornesc decât cu foarte puțini oameni de la premisa bunei credințe... pentru ele, orice întrebare nevinovată conține un atac latent", scrie Kantor.[2] Ca să folosim unul dintre exemplele date, dacă fiul care a văzut într-o lumină negativă tratația de Anul Nou a tatălui său a făcut acest lucru după unul sau două asemenea incidente, s-ar putea să se încadreze în definiția pseudo-victimei, deoarece abordează orice favoare, orice gest și orice remarcă dintr-o perspectivă deja negativă sau mânioasă. Odată ajunși în acest punct, totul ni se pare suspect! Așadar, este important să ne păstrăm tot timpul sub control gândurile și sentimentele.

Kantor vorbește și despre *victime neparticipante*: persoane care uneori pur și simplu n-au habar de ce se întâmplă. Genul „rugător" și cel „împăciuitor", definite de noi mai devreme, pot să corespundă acestei descrieri. Persecutații neparticipanți probabil că nu vor vedea nici o legătură între durerile de cap, insomnia și alte lucruri care îi supără, și relele tratamente la care sunt supuși. Se prea poate să nu observe că au devenit niște ținte pentru problemele, emoțiile sau conflictele profunde proiectate de altcineva, și care au apărut cu ani înainte ca ei să fi intrat în vreo relație cu persoana respectivă.

Alții însă recunosc în totalitate agresivitatea pasivă dirijată spre ei, dar dau vina pe ei înșiși pentru aceasta, simțindu-se copleșiți, pierduți și deprimați. Kantor îi numește pe aceștia *victime participante* — cei care devin sau rămân victime pentru că îi dau comportamentului pasiv-agresiv posibilitatea să continue. Toate cele cinci tipologii de capacitare pe care le-am descris noi participă la manifestarea mâniei latente și pot s-o perpetueze.

## Metoda jurnalului pentru identificarea mâniei pasive

Odată ajunși la finalul acestei cărți, veți putea să vă dați seama cu destulă acuratețe când comportamentul cuiva corespunde descrierilor făcute de noi. Totuși, nu întotdeauna e ușor să prezumi motivația sau intenția din spatele unui comportament. De fapt, e chiar riscant să consideri că e vorba de mânie. Dacă aveți dubii, descrieți pe hârtie situația din punctul de vedere al celuilalt. Acest lucru vă ajută să sesizați mânia întemeiată a cuiva sau poate să luați în calcul originea sa culturală, ca rațiune pentru atitudinea sa indirectă. Relatați ce s-a întâmplat, când, cum, unde și cine altcineva a suportat efectele. Includeți, de asemenea, și ce anume a condus la incident, precum și felul în care i s-a pus capăt. Această ultimă parte vă ajută să stabiliți ce rol jucați dumneavoastră, eventual, în a ațâța mânia altcuiva. Dați detalii cât mai concrete posibil și formulați-vă frazele la persoana întâi singular.

Ulterior, o notație în jurnal de genul „M-a scos din sărite" nu vă va spune mare lucru despre ce-a reieșit în final din incident, pe când exprimarea „Am avut impresia că s-a folosit de mine și că i se pare de la sine înțeles să-i înghit orice, fiindcă sentimentele mele oricum nu prea contează" oferă mult mai multe detalii. Descrieți și conduita nonverbală a persoanei în cauză, nu doar ce-a spus sau ce-a făcut. Redați și dialogul, dacă puteți. Câștigul secundar pentru dumneavoastră este că, dacă situația cu persoana mânioasă devine suficient de deranjantă încât să apelați la consiliere psihologică, puteți lua acest jurnal cu dumneavoastră, ca să-l ajutați pe psiholog să înțeleagă mai bine natura interacțiunilor.

## Cum răspundem la critica negativă și la bârfă

Oamenii mânioși trebuie să se exprime, dacă situația o permite, și să-și aducă la suprafață frustrările, dar fără să fie veninoși. Ei trebuie să le spună celorlalți ce cred și ce simt, dar fără să-i atace. Atunci când este oferit cu intenții bune, feedback-ul stimulează evoluția spre mai bine, explorarea, intimitatea și rezolvarea problemelor. Mai important decât orice altceva, oamenii care își ascund mânia trebuie să treacă la treabă — să facă un efort conștient și organizat. Aici nu vorbim despre un balon care s-a umflat prea mult și stă să explodeze! Acești oameni trebuie să-și controleze emoțiile disfuncționale și să-și rezolve problemele. Frecvent, ei nu fac nimic în legătură cu sursa stării lor de frustrare și astfel răbufnește critica negativă. Iar dacă dumneavoastră nu abordați în mod adecvat criticile (sau bârfele) astfel rezultate, cel mânios va reuși, probabil, să vă transforme într-un factor de capacitare, pentru ca mânia lui să continue nestingherită.

## Ce este critica negativă?

Critica negativă este exact opusul feedback-ului, al comunicării în sens invers, izvorând mult prea adesea dintr-un cotlon încărcat de mânie al minții sau sufletului nostru. Acea mânie nu apare însă din neant. Ceva o declanșează: necaz sau gelozie, derută, rușine, regret, stânjeneală sau umilință, prea puțină stimă de sine sau chiar ură față de propria persoană, poate chiar o problemă psihologică mai profundă, cum ar fi depresia sau

lipsa de autocontrol, așa cum am remarcat în ultimul capitol. Concluzia? Cel care „a dat cu piatra", adică a lansat observația critică negativă, nu se simte bine în pielea lui; acea senzație neplăcută (uneori chinuitoare) nu-i dă pace, iar după ce s-a descărcat pe dumneavoastră sau pe altcineva, i se pare acum că se simte mai bine — deși se înșală.

## Răspunsul dumneavoastră

Din clipa în care ați înțeles mecanismul criticii negative, sunteți mai bine pregătit să-i răspundeți în felul potrivit. Cunoașterea înseamnă putere și, cu cât înțelegeți mai bine dinamica factorilor care provoacă remarcile critice, cu atât veți putea mai bine să le preveniți sau să scăpați de efectul lor negativ.

În loc să deveniți tot atât de iritat, mânios, nesigur pe dumneavoastră sau derutat, e chiar foarte util să vă construiți niște strategii de abordare care să pareze și să contracareze aceste efecte secundare negative ale observațiilor critice. De pildă, rămâneți concentrat pe scopul dumneavoastră. Tocmai fiindcă a procedat așa a reușit Martin Luther King să facă față violenței, el rămânând adeptul păcii. Iată alte câteva strategii sau puncte de vedere pe care e bine să le luați în considerare:

**1. În primul rând, verificați dacă reproșurile sunt cât de cât întemeiate:** Există măcar un sâmbure de adevăr în ceea ce a spus persoana mânioasă? Acest sâmbure poate fi minuscul; dacă a fost azvârlit pieziș, cu ostilitate, sigur că n-a fost bine comunicat, dar se prea poate să fi emanat dintr-un sentiment de mânie întemeiat, deci merită să-i acordați un loc util în felul cum gândiți, cum

simțiți și cum vă purtați. Ar putea să vă stimuleze propria evoluție în bine, cu alte cuvinte. Din nefericire, critica și progresul spre mai bine nu se exclud reciproc doar din cauza originii mânioase a reproșurilor. De pildă, în loc să spuneți „m-am săturat să tot duc rufele la spălătorie în locul tău" (reproș), încercați „hai să facem un calendar, ca să vedem cum putem duce pe rând rufele la spălătorie" (soluție la problemă).

**2. În al doilea rând, critica negativă s-ar putea să nu aibă nici o legătură cu dumneavoastră:** Haideți să fim drepți și să recunoaștem — există oameni pe care-i poate enerva pur și simplu felul în care ați intrat în încăpere! Adeseori, îi trădează limbajul trupului și cu certitudine că le puteți simți ranchiuna sau invidia nemărturisită din felul cum vorbesc. Ei își au propriile gânduri și stări de spirit, pe care le proiectează asupra situației. Uitați-vă mai atent și veți vedea cât de puțină responsabilitate își asumă vreodată cei supărați în taină. Rareori vor vorbi la persoana întâi singular, ci își vor începe propozițiile cu un „Tu" acuzator, ca în „Tu mereu mă faci să mă simt..." sau „Tu chiar vrei să...". Iar întrebările s-ar putea să le înceapă cu „De ce", adică o exprimare care imediat te pune în defensivă. Atunci când un om se simte amenințat, se va compara adeseori cu ceilalți. Iar în mintea celui supărat pe toată lumea, această comparație va fi întotdeauna în defavoarea lui. Și, decât să suporte acest sentiment de nesiguranță, mai bine îl aruncă asupra altcuiva. Uneori, dacă dumneavoastră sunteți o persoană mai conștiincioasă, care vă îndepliniți scopurile, știți ce vreți și sunteți stăpân pe ceea ce faceți, veți deveni ținta predilectă a unui agresor pasiv. Din nou venim și spunem: agresorului pasiv care nu reușește să-și exprime așa cum trebuie nevoile și dorințele îi este imposibil să suporte anxietatea pe care i-o stârnește

prezența dumneavoastră sau succesul de care vă bucurați. Și încă o dată: se prea poate *să pară* că dumneavoastră sunteți problema; persoana mânioasă s-ar putea chiar *să spună* că are ceva să vă reproșeze; comportamentul său nonverbal indică același lucru — dar nici vorbă să aibă legătură cu dumneavoastră! Totul ține de cealaltă persoană. Atunci când auziți o observație critică dirijată spre dumneavoastră, hotărâți mai întâi dacă nu cumva persoana respectivă se critică de fapt pe sine însăși. Nevoia de a-i „pune la punct" pe alții reflectă un nivel scăzut al stimei de sine sau sentimentul că s-a blocat într-o situație în care ar prefera să nu fie. Adeseori, unicul mod prin care cârcotașul de acest gen poate să se simtă cât de cât mulțumit de sine (sau de sine în situația dată) este prin a face pe cineva să se simtă și mai prost decât el.

**3. În al treilea rând, nu turnați gaz peste foc, ci învățați cum să-l stingeți:** Ignorată, o asemenea admonestare își va pierde efectul. Ignorarea este o atitudine hotărâtor de importantă, atunci când avem de-a face cu agresiune pasivă și mânie latentă, dar uneori pur și simplu nu ne putem preface că suntem indiferenți. Țineți minte însă că reacția dumneavoastră fie dă naștere la și mai multă critică (mânie) din partea celuilalt, fie înlesnește calea spre ceva mai pozitiv, cum ar fi o soluție, reușita în a înțelege ceva, crearea unei legături raționale sau afective, sau progresul în direcția unui anume scop.

**4. În al patrulea rând, fiți conștienți că reproșurile se adună în timp și pot deveni „autovalidante":** Gândiți-vă puțin la cum funcționează mecanismul a ceea ce numim noi „profeție autovalidantă" (eu cred că se va întâmpla lucrul X; lucrul X ajunge să se întâmple tocmai fiindcă eu, convins fiind de iminența lui, n-am făcut nimic ca să-l împiedic, ba chiar l-am facilitat prin atitudinea mea). Majoritatea „profețiilor autovalidante" sunt o

chestiune de capacitare. În cazul unei persoane cu atitudine constant critică, dinamica este destul de simplă: gândurile negative sau insecuritatea emoţională o determină să spună sau să facă lucruri care produc reacţii de natură să-i confirme aceste convingeri negative şi/sau incertitudini emoţionale. Iată un exemplu: la douăzeci şi doi de ani, Gwen tocmai a aflat că fratele ei mai mare, Jason, s-a logodit cu Emily. De douăzeci de ani, Gwen este singura fată din familie, ceea ce înseamnă că-i va trebui ceva timp ca să se obişnuiască cu ideea! Dacă Gwen nu nutreşte sentimente de mânie şi spune deschis ceea ce simte, s-ar putea să recunoască faptul că se gândeşte la cum i se va schimba statutul (prin apariţia „intrusei" pe propriul „teren") sau că se întreabă ce s-ar putea întâmpla, dacă logodnica lui Jason, Emily, îi impresionează foarte plăcut pe ceilalţi şi ajunge să se bucure de mai multă atenţie decât ea. Sună bine, dar pentru a-ţi exprima sincer neliniştile de acest fel ai nevoie de o doză considerabilă de autocunoaştere obiectivă. Agresorilor pasivi le lipseşte acest lucru, pentru că sunt foarte deprinşi să-şi mănânce la o parte adevăratele sentimente şi temeri, ascunzându-le şi faţă de ei înşişi. Altfel spus, taie orice legătură cu propriile sentimente, pentru a evita să înfrunte ceva neplăcut.

**5. Abordaţi în mod direct reproşul:** Spuneţi-i cârcotaşului: „Pot să învăţ mai multe de la tine, dacă îmi spui cum să fac, în loc să mă critici". Când cineva îţi spune ce anume faci bine, vei repeta acele lucruri, pentru că ai fost călăuzit. În caz contrar, vei rămâne blocat de frică, temându-te să acţionezi. Şi aştepţi să treacă, dar te trezeşti criticat din nou — pentru că n-ai făcut nimic. Tiparul se repetă şi iar se repetă, dacă nu intervii să-l „demontezi". Revenind la exemplul de mai sus, Gwen trebuie să-şi abordeze direct sentimentele de nesiguranţă şi gelozie.

Ea trebuie s-o primească pe Emily cu brațele deschise, nu s-o atace. Dar dacă nu este conștientă de gelozia pe care o simte, faptele ei vor demonstra nu doar că n-o acceptă pe Emily, ci chiar că încearcă să-i critice înfățișarea, deciziile personale și așa mai departe, cu implicația că Emily nu este suficient de bună pentru fratele ei Jason.

## Cum facem față bârfei

Chiar și indirectă, critica impune un anume grad de confruntare. Dacă teama de confruntare devine suficient de intensă, agresorul pasiv s-ar putea să-și descarce frustrările la adresa unei terțe persoane prin bârfă. Firește, acest lucru duce la apariția unui triunghi relațional. Mai mult, este adeseori cuplat cu un plus de agresiune pasivă, prin distorsionarea adevărului, prin „cosmetizarea" unor incidente minore, prin autovictimizare sau prin subminarea persoanei despre care se vorbește, în așa fel încât să-și vadă diminuat prestigiul sau să se enerveze (pentru că un individ cu adevărat mânios nu suportă să simtă direct angoasa).

În exemplul nostru de mai devreme, dacă rudele o întreabă pe Gwen la ce magazin s-a înregistrat Emily pentru cadourile de nuntă și Gwen minte, spunând că nu s-a înregistrat nicăieri, va putea să zâmbească răutăcios în sinea ei, atunci când Jason și Emily se trezesc cu șapte prăjitoare de pâine sau alte lucruri de care n-au absolut nici o nevoie! Dar, dat fiind că atitudinea „de fațadă" este de obicei străvezie și nu durează prea mult până să transpară adevăratele sentimente din spate, probabil că, în cele din urmă, Emily o va prinde cu ceva

pe Gwen și-i va cere socoteală. Moment în care Gwen va avea toate dovezile convingătoare necesare pentru a-și spune: „Știam eu că Emily asta n-o să-mi aducă decât necazuri!" *Voilà* — profeția s-a autovalidat! Gwen a pus în mișcare o serie de evenimente care s-au impulsionat singure unul pe celălalt și dinamica rezultată din sentimentele ei de insecuritate a parcurs în final tot cercul.

Ceea ce tocmai am descris noi aici cu exemplul profeției autovalidante se întâmplă mereu în familii destrămate, unde copiii au adeseori resentimente față de apariția unui părinte vitreg, pe care-l consideră un intrus; în școli, unde elevii nou-veniți se confruntă cu „găști" deja existente; la serviciu, când apare un nou angajat; sau, așa cum am văzut, în aproape orice situație în care unui grup i se alătură un membru nou.

Persistența în mânie creează iluzia de control asupra situației. În exemplul de mai sus, Gwen a avut impresia că în familia ei se petrec niște lucruri independente de voința ei, ceea ce i-a dat o senzație de disconfort afectiv. Atunci când a încercat să-și recâștige echilibrul, mânia a făcut-o să se simtă mai puternică și mai importantă (în mod fals, desigur). I-a redat iluzia de control asupra situației. Temporar, Gwen și-a atins scopul. Dacă au existat persoane din familie care s-au lăsat convinse de bârfele ei, au capacitat-o. Dar dacă au rugat-o să înceteze sau i s-au opus pe loc, spunând lucruri cum ar fi „Mie îmi place Emily", „Eu nu văd chestiunea chiar așa" sau „Pentru mine pur și simplu nu contează", atunci au înăbușit din față mânia aflată în spatele bârfei.

Pe termen lung, mânia lui Gwen mai mult a creat probleme, decât să le rezolve, iar gândurile și gesturile ei nu i-au adus nici un fel de satisfacție de durată. Așa le-o plătește viața multor oameni pasiv-agresivi care-și descarcă energia negativă pe căi ocolite.

## Cum vă alegeți reacțiile

Cum ați fi reacționat dacă dumneavoastră erați Emily — sau Jason — și trebuia să faceți față comportamentului meschin al lui Gwen? Noi ne-am pronunțat împotriva ideii de-a ațâța și mai tare înverșunarea critică, încurajându-vă să căutați să trageți învățăminte din ea și/sau s-o dezamorsați, pentru că, de câte ori reacționați, mai ales într-o manieră mai puțin cugetată, chiar reflexă, cel mai probabil răspunsul dumneavoastră va fi sub forma unui contraatac defensiv. „Ce să-ți fac, dacă m-ai provocat!" sau „Aoleu, iar începi!" aproape că garantează o escaladare a conflictului dumneavoastră cu cealaltă persoană. Uneori, indiferent cum ați da-o și cum v-ați suci, orice alegere pare să fie una proastă. Agresorii pasivi se pricep de minune să-i pună pe oameni în dileme fără ieșire sau în situații din care nimeni nu poate să scape fără consecințe neplăcute. Dacă Emily sau Jason și-ar exprima, cu mult calm, dezamăgirea și sentimentele rănite, și acest lucru s-ar plia perfect pe felul cum vrea Gwen să vadă situația. Totuși, cu o reacție calmă și mai reținută, mânia nu răbufnește cu atâta înverșunare.

Sigur că nu sunteți cârpa de șters pe jos a nimănui! Există momente în care trebuie să vă afirmați sus și tare poziția sau să-i cereți socoteală altei persoane pentru remarcile sau purtarea sa. Pe de altă parte, dacă procedați așa tot timpul, va părea că vă sare repede mușchiul și că agresorul pasiv vă poate găsi cu ușurință punctele sensibile, atingându-vă exact acolo! Cu alte cuvinte, îl capacitați. Ca urmare, țineți-vă în frâu sensibilitatea de reacție și alegeți-vă cu mare grijă acele reacții. Lăsați să treacă pe lângă dumneavoastră unele remarci, aluzii tendențioase sau gesturi stupide inofensive. Păstrați-vă energia pentru lucrurile care contează cel mai mult. Iată

în continuare încă un scenariu din viața de familie, cu câteva variante posibile de reacție:

La reuniunile cu toată familia lărgită, verișoara dumneavoastră mai mare, care nu are copii, se apucă iar să vă submineze autoritatea, atunci când vă disciplinați fiica în mod justificat. „Vară-mea" face tot felul de aluzii transparente la „părinții din ziua de azi". Data trecută când s-a adunat tot clanul, le-a arătat tuturor fotografii de-ale dumneavoastră de pe vremea liceului, cu care acum vă jenați. Cu un an înainte, a criticat mâncarea pe care o aduseserăți pentru masa festivă de Crăciun, iar altădată, când dumneavoastră erați gazda reuniunii, a întârziat. Cum reacționați?

a. O ignorați și vă retrageți.

b. Nu-i luați în seamă purtarea, fiindcă îi înțelegeți suferința — e o mare nenorocire să n-ai copii.

c. Povestiți și dumneavoastră un lucru jenant pe care l-a făcut ea când era mică.

d. Îi cereți, în fața tuturor, să înceteze cu această purtare față de dumneavoastră.

e. O luați deoparte și îi spuneți că nu-i veți mai tolera lipsa de respect, mai ales în fața copilului dumneavoastră. Îi spuneți că, dacă nu încetează, veți pleca înainte de vreme de la reuniunea întregii familii.

f. Vă amintiți de câte ori ați necăjit-o, pe vremea când erați copii, și vă împăcați cu gândul că asta-i viața, acum trebuie să trageți ponoasele.

Dacă ați ales varianta *e*, s-o luați pe verișoara dumneavoastră deoparte, ați procedat corect. Varianta ignorării s-ar potrivi doar dacă ar fi vorba de un incident izolat, dar din scenariul nostru reiese cu totul altceva. Dacă îi răspundeți cu același tip de mânie ascunsă, printr-o înțepătură malițioasă, nu faceți altceva decât să

vă coborâți la nivelul ei, punând-o pe ea într-o postură neplăcută (lucru pe care îl detestă) și făcându-i jocul (cu alte cuvinte, capacitând-o). A-i înțelege suferința e un lucru demn de toată lauda, dar o mulțime de oameni au regrete și totuși nu-și descarcă mânia pe alții, doar din cauză că lor le pare rău după ceva; așadar, a-i trece cu vederea comportamentul pe motiv că suferă o va capacita probabil cel mai mult pe verișoara dumneavoastră. Ideea că e normal să trageți acum ponoasele pentru tachinăriile de altădată e ca și cum ați compara merele cu perele, fiindcă una e copilăria, și cu totul alta, maturitatea.

Deși a-i spune ce să facă este exact lucrul căruia i se opune (și s-ar putea s-o țină pe-a ei, doar ca să vă facă în necaz), comunicându-i clar ce este și ce nu este admisibil din punctul dumneavoastră de vedere îi arătați exact ce a făcut, ce așteptați dumneavoastră de la ea și care vor fi consecințele, dacă perseverează cu același comportament. Totodată, această soluție îi dă posibilitatea să aleagă — îi oferă independența după care tânjesc oamenii de felul ei. Vorbiți la modul concret și țineți-vă de cuvânt, în caz că proferați un ultimatum. Asigurați-vă că puteți pune în practică măsurile pe care le-ați promis, altfel veți ieși prost din toată situația — cu o imagine de om slab și maleabil. Și încă o dată l-ați capacitat pe cel mânios!

## Alte alegeri proaste

Atunci când vă alegeți reacțiile, nu atacați caracterul persoanei cu care vă confruntați. Copiii fac greșeala de-a ataca tot timpul și, din nefericire, adulții procedează și ei la fel. „Ești un mincinos!" s-ar putea să vi se strige cu

arţag. „Ce să spun, că tu eşti mai sincer! Tu nu eşti în stare să spui adevărul nici dacă te taie cineva!" *Acum* chiar că a fost un atac la persoană.

Pentru a deveni mai puţin sensibil în reacţii, aveţi nevoie de un real antrenament, fiindcă oamenii pasiv-agresivi ar putea să-şi ia doctoratul în materie de ridicat tensiunea arterială şi gradul de anxietate al altora! Nu le puteţi influenţa comportamentul. S-ar putea chiar să vă simţiţi stors de puteri în plan emoţional, dar dacă vă investiţi energia în a vă schimba propriile comportamente şi reacţii, există o posibilitate de-a inversa dinamica mascată a lucrurilor — nu aveţi nici o garanţie, dar măcar puteţi încerca. Este important s-o faceţi, fiindcă, în principiu vorbind, unica pârghie de control pe care o aveţi constă în a vă controla pe dumneavoastră înşivă, iar acest lucru este esenţial — de fapt, chiar decisiv — în a stopa capacitarea. Chiar şi în cel mai rău caz, prin alegerea unor reacţii mai bune veţi atenua mânia de moment şi veţi evita apariţia unei scântei sau a unei noi acumulări negative. De fapt, uneori e mai bine să lăsaţi un pic de distanţă, în spaţiu sau timp, între problemă şi răspunsul dumneavoastră.

Ca să puteţi învăţa din propriile greşeli, luaţi aminte la felul în care aţi reacţionat altădată faţă de cineva care v-a supărat. Întrebaţi-vă ce aveţi de câştigat din orice acţiune pe care o întreprindeţi şi dacă acţiunea respectivă vă satisface scopurile. Chiar dacă nu faceţi nimic altceva, măcar încercaţi următoarea metodă: faceţi un efort conştient de a răspunde într-un mod complet pozitiv. Ţineţi minte că toţi avem tendinţa să repetăm (iar şi iar) tiparele negative de conduită, ajungând să le întărim. „Aşa că i-am spus — şi l-am învăţat minte!" În loc să facem aşa, trebuie să ne repetăm în minte varianta pozitivă (iar şi iar), pentru a ne dezbăra de vechiul tipar

negativ. Nu se poate altfel. Nu-i suficient să ne dăm seama că n-a fost bine cum am procedat. Şi nici „să hotărâm să ne schimbăm". Renunţaţi la reacţiile neinspirate şi treceţi la altele pozitive!

Dacă până acum obişnuiaţi să reacţionaţi imediat, de data aceasta păstraţi-vă sângele rece. Ascultaţi, mai degrabă decât să treceţi la atac. Repetaţi cu propriile cuvinte ceea ce a spus cealaltă persoană, mai degrabă decât să-i oferiţi propria interpretare. Recurgeţi la empatie, mai degrabă decât la mânie. Căutaţi să întruchipaţi dumneavoastră înşivă asertivitatea şi respectul pe care v-ar plăcea să le vedeţi, în locul agresivităţii pasive. Nu comunicaţi cu mânia interlocutorului dumneavoastră. Comunicaţi cu posibilitatea de rezolvare.

Să-l atrageţi într-o discuţie, când dumneavoastră nu puteţi să-l suferiţi? Da. Să apelaţi la empatie? Da. Chiar dacă, în definitiv şi la urma urmei, aceşti oameni nu au absolut deloc dreptate să adopte un asemenea comportament iritant, dacă dumneavoastră vreţi cu adevărat să întoarceţi situaţia în favoarea dumneavoastră, trebuie să le înţelegeţi starea afectivă — lucru care se face cel mai bine prin a fi cât mai empatic cu putinţă, vorbind pe un ton cât mai egal şi cu toată moderaţia de care sunteţi în stare. Veţi strica tot, dacă limbajul trupului dumneavoastră transmite un mesaj incongruent cu cel exprimat verbal. Înveliţi într-o mănuşă de catifea ceea ce aveţi de spus, dar n-o luaţi pe ocolite, ci mergeţi direct la ţintă.

Folosiţi informaţiile din această mică porţiune a capitolului pentru a imagina un scenariu în toată puterea cuvântului, cu dialog şi indicaţii de regie. Repetaţi în minte ce veţi spune, cum o veţi spune (inclusiv gesturi şi alte semnale care ţin de limbajul corpului). Exersaţi şi pentru alte reacţii pe care le-ar putea avea interlocutorul dumneavoastră, astfel încât să nu fiţi luat prin surprin-

dere. Iată mai jos un exerciţiu care vă dă încă o şansă de a vă testa reacţia:

Rick, Jodi şi Ed se subordonează toţi trei aceluiaşi manager de proiect, aflat la sediul firmei din San Francisco, în timp ce biroul lor este în cealaltă parte a continentului, la Hartford. Chiar dacă trei persoane puse la un loc formează de regulă un triunghi, iată că aceştia trei au reuşit până acum să lucreze bine împreună, susţinându-se reciproc în pregătirea unor importante prezentări necesare pentru lansarea pe piaţă a unui nou produs. De curând însă fondurile s-au împuţinat şi managerul lor i-a informat că bugetul nu le permite să plătească decât pentru doi dintre ei deplasarea la „marele eveniment". Fiind ultimul care s-a angajat, Rick va rămâne acasă.

Nu mai este decât foarte puţin timp. Cam pe la prânz, Rick a ieşit să cumpere sandvişuri pentru toată lumea. S-a făcut unu fără un sfert. Nici urmă de Rick. La ora unu, echipa are o conferinţă prin telefon. La unu fără două minute apare şi Rick, păşind agale, cu două prânzuri la pachet în mână. „Al tău unde e?", întreabă Jodi, ştiind că ea n-o să apuce decât vreo două îmbucături. Rick îi răspunde că lui nu-i e foame; deşi lihniţi, Jodi şi Ed îşi lasă mâncarea la o parte, pentru foarte importantul apel de la ora unu. Ceva mai târziu, Jodi observă o pată roşie de ketchup pe cămaşa lui Rick, pe care toată dimineaţa n-a avut-o. Aşa vasăzică, nu ţi-era foame? Păi da, normal că a durat o veşnicie până să te întorci cu mâncarea!

A doua zi de dimineaţă, Rick întârzie o oră şi jumătate, lucru foarte neobişnuit pentru el. Apoi, Ed scotoceşte prin tot biroul după un raport de care aveau absolută nevoie. Spre după-amiază, îl găsesc, dar nu în locul unde stătea de obicei, şi numai după ce apucaseră să refacă înnebuniţi o parte din conţinutul lui, risipind astfel o groază de timp preţios.

Ce credeți că se întâmplă aici? Cum ați reacționa dumneavoastră? Nu, nu aveți la dispoziție o listă cu răspunsuri multiple. Ar fi mult prea simplu! Luați o foaie de hârtie, înainte să treceți la paragraful următor, și scrieți câteva fraze pe care le-ați putea folosi într-o confruntare cu Rick, căci e clar, echipa nu mai muncește eficient, exact când se apropie un eveniment profesional atât de important!

Ce se petrece? Nu-i prea greu de ghicit că Rick își manifestă indirect sentimentele conflictuale, fără a catadicsi să le recunoască deschis, sau este foarte conștient de sentimentele lui și își zice „dacă tot e să vă alegeți numai voi cu gloria, n-aveți decât să faceți singuri toată treaba". Desigur, reacția lui nu face altceva decât să-i arate imaturitatea, care îi va anula orice șansă de a face și el deplasarea data viitoare (în caz că va mai exista o dată viitoare pentru el!).

În materie de răspunsuri, dacă lista dumneavoastră cuprinde ceva gen „Rick, de ce te porți așa?", considerați că ați auzit țârâitul soneriei de alarmă. „De ce" nu face altceva decât să-l pună pe Rick în defensivă. Dacă ați scris „Rick, ne dăm seama cât ești de dezamăgit că nu mergi și tu la lansare, dar avem nevoie de tine", sunteți mai aproape de răspunsul corect. Totuși, a porni de la premisa că vă dați seama ce sentimente îl încearcă pe Rick vă poate pune într-o postură riscantă, cu dus și întors, căci pe Rick s-ar putea să-l deranjeze și să simtă nevoia de a-și proteja amorul propriu, ceea ce îl va face să se izoleze și să-și ascundă stările afective. Dacă Rick este tânăr și încă naiv, poate că ar merita o asemenea abordare de tip „evoluție pe curba învățării", dar el trebuie și să afle că purtarea lui este inadmisibilă și că nu trebuie s-o repete.

Dacă aţi început într-o notă mai blândă, ceva gen „Rick, până acum am muncit foarte bine împreună şi contribuţia ta a fost extraordinară. În ultima vreme însă eu am senzaţia că nu mai suntem aceeaşi echipă bine sudată. Se întâmplă ceva?", vă apropiaţi şi mai mult de varianta corectă. Acum, Rick are şansa să vorbească şi să sperăm că o va face, pentru că aţi folosit o exprimare la persoana întâi singular, l-aţi lăudat şi v-aţi manifestat grija. Rick este într-o postură mult mai bună pentru a se scuza că a făcut lucruri care nu-i stăteau în caracter şi pentru a recunoaşte că se simte dezamăgit, ceea ce vă permite dumneavoastră să continuaţi cu „Ai dreptate în ceea ce spui, Rick. Ştiu cu câtă dăruire ai muncit şi tare-aş vrea să putem merge toţi la lansare. Totuşi, când nu colaborăm bine împreună, riscul de eşec ne paşte pe toţi, inclusiv consecinţele negative, dacă această lansare de produs nu merge cum trebuie."

Plasându-vă într-o situaţie colectivă, cu ajutorul exprimării „noi", în loc de „tu", îndulciţi lucrurile. Propoziţii cum ar fi „sunt de acord cu tine", „ai dreptate în privinţa asta" sau „poţi să-mi explici puţin?" sunt cu toatele abordări bune, fiindcă vă aduc pe aceeaşi linie cu cealaltă persoană. Totodată, punând întrebări deschise îl stimulaţi pe cel mânios să-şi aducă la suprafaţă sentimentele adunate înăuntru.

Un aspect important însă este faptul că dumneavoastră nu aveţi calitatea de psihoterapeut, deci empatia nu trebuie să depăşească măsura. Dacă sunteţi colegul de serviciu sau şeful celui în cauză, sigur că e util să vedeţi unele lucruri ca pe simple neînţelegeri, acceptând faptul că oricine are dreptul la câte-o zi proastă. Dar, pe de altă parte, trebuie şi să trasaţi nişte limite clare.

Ar fi fost bine ca Jodi şi Ed să fi discutat mai întâi unul cu celălalt despre ce se petrece? Dacă amândoi şi-ar

exprima îngrijorarea, Rick s-ar simți pus la zid, „doi contra unul", deci s-ar crea un triunghi relațional și, prin aceasta, conflictul ar rămâne pe loc, „înghețat". Drumul cel mai scurt către o persoană este cel în linie dreaptă — o abordare mai directă, mai personală, măcar ca prim pas în direcția unei încercări de rezolvare a problemei. Se prea poate să te simți mai bine, pe moment, atunci când îți dai frâu liber nemulțumirii, dar e rău pentru o relație pe termen lung. Afacerile se fac însă pe bani, iar dacă se prefigurau riscuri pentru proiectul lor, probabilitatea ca Jodi și Ed să comunice între ei despre „problema Rick" era extrem de ridicată! Atunci când se întâmplă așa ceva, fiți cu și mai mare grijă: nu săriți pe o platformă comună de pe care mânia dumneavoastră să capete impuls, fiindcă vă colorează reacția și complică lucrurile.

Amintiți-vă mereu că oamenii care își ascund mânia sunt perfect antrenați să nu-și arate adevăratele sentimente. Sunt speriați sau jigniți, geloși sau frustrați, egoiști sau meschini. Ei trebuie să vorbească, iar dumneavoastră să ascultați. N-o luați pe ocolite; duceți-vă direct la ei. Chiar dacă ei se arată lipsiți de respect, dumneavoastră trebuie să le dați un exemplu de urbanitate decentă, nu să vă certați.

A-i convinge cu blândețe să spună ce-i doare e indubitabil mai bine decât să-i abordați cu barda-n brâu! Sigur că fiecare situație își are specificul ei, dar uneori atmosfera se destinde vizibil și dacă recurgeți la umor, pentru a dezarma pe cineva mânios. Aveți doar mare grijă să nu fie un umor răutăcios, pentru că scopul aici constă în a demonstra considerație și respect. Acestea fiind spuse, *de obicei* riscurile scad spre zero dacă reușiți să faceți haz de dumneavoastră înșivă, nu de situație sau de altcineva. Da, da, chiar așa stau lucrurile: dacă găsiți în dumneavoastră resurse ca să puteți coopera cu orice

persoană mânioasă, de la primele semne de comportament pasiv-agresiv, s-ar putea ca acest lucru să facă mult mai pozitive interacțiunile viitoare.

*Chiar dacă nu faceți nimic altceva, măcar încercați următoarea metodă: faceți un efort conștient de a răspunde într-un mod complet pozitiv. Dacă până acum obișnuiați să reacționați imediat, de data aceasta păstrați-vă sângele rece. Ascultați, mai degrabă decât să treceți la atac. Repetați cu propriile cuvinte ceea ce a spus cealaltă persoană, mai degrabă decât să-i oferiți propria interpretare. Recurgeți la empatie, mai degrabă decât la mânie. Căutați să întruchipați dumneavoastră însivă asertivitatea și respectul pe care v-ar plăcea să le vedeți, în locul agresivității pasive. Nu vorbiți cu mânia interlocutorului dumneavoastră. Vorbiți cu dorința de rezolvare.*

## Reacții specifice

Pe tot parcursul acestor capitole, noi am avut mereu în vedere cinci grupuri de nevoi, care vă atrag atenția asupra lucrurilor de care se teme frecvent persoana pasiv-agresivă sau pe care vrea să le evite, și ce fel de comportament veți vedea, de regulă, drept rezultat. Aici, pentru a duce la îndeplinire „agenda anticapacitare" despre care vorbeam, vă vom ajuta să vă moderați reacțiile în mod specific, raportat la cele cinci categorii.

### *Reacția la dorința de control*

În mod cert, toți ar trebui să-l ascultăm atent pe cel cu veleități de control și să-i oferim din empatia noastră. Aceasta fiind, așa cum am mai arătat, una dintre

abilitățile de folosit cu toți cei ce sunt pasiv-agresivi sau mânioși în taină. La fel de important pentru insul care evită ipostazele neplăcute și se teme de eșec este să-i aducă pe ceilalți „de partea lui". Mai departe, dacă sunteți direct, limpede și foarte concret în a-i comunica persoanei autoritare ce vă trebuie, ce vreți sau ce gândiți, vă ajută în realizarea unei confruntări calme, fără patimă. Dacă o puteți ajuta să aibă sentimentul reușitei sau măcar să nu-i diminuați senzația de competență, veți realiza de asemenea și mai multă armonie. Acolo unde dorința de control se manifestă prin tulburări de alimentație sau prin vreun alt tipar comportamental nesănătos, încurajați-o să apeleze la un tratament adecvat. Dacă nu, abțineți-vă s-o capacitați în orice fel.

## *Reacția la manipulare*

Dat fiind că persoana manipulatoare se pricepe foarte bine să vă atingă în punctele sensibile, uneori plănuind atent să facă acest lucru „ca să v-o plătească", este cu adevărat important să vă țineți în frâu sensibilitatea de reacție și să nu încercați să vă răzbunați. Pentru a putea face acest lucru, continuând în paralel să rămâneți vigilent, trebuie să stabiliți niște granițe clare și să definiți consecințele. Acest tip de agresor pasiv evită responsabilitatea și nu recunoaște prea ușor când are probleme. Să facă față nevoilor sau grijilor altcuiva? Și acest lucru i se pare dificil. Prin urmare, nu admiteți nici o scuză, când îl vedeți că fuge de răspundere. De asemenea, nu abdicați de la convingerile dumneavoastră, cereți-i direct ceea ce doriți de la el, dar fiți și dispus să cooperați și chiar să-i arătați cum să rezolve problemele, pentru a

crea situații din care ambele părți au ceva de câștigat (lucru care ajută și la contracararea atitudinii de tip „ori ca mine, ori deloc"). Dat fiind că manipulatorul se teme să nu se dea de gol sau să i se ceară socoteală, abordați cu mult calm orice minciuni, distorsionări ale adevărului, raționamente ilogice sau motivații dăunătoare, ilustrând din nou prin propriul exemplu modalitatea de rezolvare a problemei. Respingeți comportamentul, nu persoana! Țineți minte să lăudați mai des și să criticați mai rar și, firește, să apelați la empatie. Atunci când este necesar, acționați cu fermitate, pentru că manipulatorul s-ar putea să încerce să vă compromită scopurile. Când situația devine tensionată, evitați să vă coalizați cu alții sau să vă alăturați „corului de acuzații". De fapt, evitați în totalitate triunghiurile relaționale, abordându-l pe cel în cauză direct, nu indirect.

## *Reacția la comportamentul infantil/imatur*

În adâncul sufletului unui agresor pasiv imatur există nevoia imperioasă de a re-crea anumite situații din copilărie și de a se bucura de acceptarea celorlalți. Oamenii de acest fel se simt dependenți, iar pe de altă parte tânjesc cu adevărat după un pic de libertate. Dar, cu atâtea frici pe care le au, ba că vor ieși din grațiile celorlalți, ba că nu vor fi nicicând în stare „să priceapă cum stau lucrurile", ba că pe ei nu-i poate iubi cineva decât condiționat, indubitabil că în majoritatea timpului vor căuta mereu pe altcineva care să le poarte de grijă. Într-un cuvânt: nu! Nu faceți pe părintele grijuliu cu ei! Concentrați-vă pe prezentul imediat și, cu excepția cazului în care persoana respectivă este într-adevăr minoră, reamintiți-i cu blândețe de independența sa ca

adult, de responsabilitățile ce-i revin și de posibilitățile care-i stau în față pentru a-și găsi fericirea în viață. Nu vă va fi deloc ușor, fiindcă drept răspuns veți auzi câte-n lună și în stele despre durerile, neplăcerile și suferințele lor, nu rareori pe un ton de văicăreală. După o vreme începe să te calce pe nervi și, ah, cât e de tentant să intervii și să hotărăști în locul lor sau să le ușurezi povara! Doar că acest lucru nu va face altceva decât să-i capaciteze. Nu procedați așa! Dimpotrivă, căutați să le arătați cum să-și schimbe modul de gândire, de la concentrarea pe problemă la concentrarea pe soluție.

Dacă le reamintiți că lumea îi acceptă așa cum sunt — cu neajunsurile lor cu tot — și că au tot ce le trebuie ca să se exprime în mod adecvat, plus să-și ia singuri propriile decizii, îi veți conduce pe o cale mai matură. În fapt, nu este doar înțelept, ci și extrem de necesar, să-i încurajăm pe toți cei ce-și ascund mânia să-și afirme nevoile și dorințele de maniera potrivită. Atunci când ajungeți să înțelegeți că asertivitatea i-a fost adeseori interzisă în perioada copilăriei, probabil veți primi impulsul suplimentar necesar pentru a conlucra cu persoana respectivă și a o ajuta să-și dezvolte această abilitate necesară, care i-ar putea stopa comportamentele pasiv-agresive.

## *Reacția la egocentrism*

În unele capitole anterioare am vorbit despre cum trebuie să ne purtăm cu „vedeta" de la serviciu și, în propria familie, cu o rudă preocupată doar de sine, deci e bine să revedeți sfaturile pe care le-am oferit acolo. Totuși, dat fiind că este un tipar pasiv-agresiv oarecum preponderent, vom sublinia aici câteva îndrumări de

ordin general. Pentru început, refuzați să vă lăsați impresionat de aerele persoanei respective — dacă o faceți, îi alimentați orgoliul (mod de capacitare). Atunci când vă faceți prea mari speranțe, dând crezare favorurilor promise sau devenind fascinat, dezamăgirea dumneavoastră va fi cu atât mai mare, în clipa când vă dați seama că obiectul admirației dumneavoastră, insul absorbit de propria-i persoană, are două seturi de reguli diferite — cele care i se aplică lui și cele valabile pentru tot restul lumii. La fel de stupefiat veți fi și în fața lipsei lui de empatie pentru preocupările dumneavoastră, precum și a contradicției dintre ceea ce spune prin vorbe și ceea ce vă transmite prin limbajul trupului sau prin conduita efectivă.

Oamenii de acest fel tânjesc după atașament, după securitate și fericire — lucruri pe care le-au pierdut, cumva, în primii ani ai vieții, și caută tot timpul să creeze situații în care ceilalți vor fi obligați să-i bage în seamă. Poveștile și călătoriile lor, experiențele de viață și realizările lor academice le depășesc de departe pe ale dumneavoastră și, dacă aveți îndrăzneala să nu vă gudurați pe lângă ei, vor persevera în a vă acapara atenția până vă conformați. Iată de ce veți vedea la ei o desăvârșită lipsă de toleranță în fața competiției, fiindcă orice tentativă de a le răpi locul în prim-plan este probabil să fie primită cu exces de sensibilitate și mânie indirectă, amândouă provocate de spaimele lor mai degrabă irațională.

Fiți conștient că uneori va trece ceva timp până să simțiți pe propria piele efectele totale ale egocentrismului său, dacă persoana în cauză a ales să se strecoare treptat în grațiile dumneavoastră. În timp însă veți începe să vedeți că ea are întotdeauna dreptate, că tot ce se întâmplă are legătură cu ea și că relația dumneavoastră pare cumva dezechilibrată. Persoanele de acest

fel caută să formeze triunghiuri relaţionale (lucru care le ajută uneori să rămână „în lumina reflectoarelor") — dumneavoastră nu trebuie să faceţi la fel! Nu intraţi în dispută pe tema cine are dreptate, cine ştie mai multe. Ignoraţi ce se poate ignora, dar înfruntaţi-l cu calm pe cel vanitos, atunci când încearcă să-şi dea aere pe socoteala altcuiva. Evitaţi să deveniţi dependent, când el consideră că trebuie să conducă, iar dumneavoastră să-l urmaţi. Faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a-i canaliza atuurile într-o direcţie care să fie spre folosul tuturor, dar dacă apar probleme, de pildă acolo unde un adult egocentric ajunge la violenţă emoţională faţă de un copil sau este incapabil să-şi amâne propria plăcere pentru a se ocupa de trebuinţele lui, ajutorul cel mai eficace ar putea consta în intervenţie directă şi consiliere psihologică. Narcisismul de acest tip este un tipar de personalitate dificil de abordat şi e mai bine să aveţi alături un pic de sprijin, atunci când vă înhămaţi la un astfel de efort.

## *Reacţia la depresie*

Fiecare caz de reacţie din partea dumneavoastră la deprimarea cuiva din cercul de apropiaţi va fi diferit, în funcţie de gravitatea tulburării depresive. Cel mai bine este să nu daţi sfaturi, ci să-i arătaţi persoanei în cauză prin propriul exemplu cum se pot reformula incidentele negative în termeni pozitivi. Acest lucru o va ajuta şi să caute, apelând la propriile resurse de imaginaţie, modalităţi prin care să se simtă mai competentă — un simbol edificator al stimei de sine. Credeţi-ne pe cuvânt: persoana deprimată este în continuare capabilă să sesizeze laudele nesincere sau susţinerea „din vârful buzelor",

aşa că nu faceţi o asemenea greşeală! Pledaţi în favoarea demersurilor care să reflecte asumarea responsabilităţii şi iniţiativa pozitivă, sănătoasă. Ascultaţi-o, iar dacă totuşi începeţi s-o chestionaţi, puneţi-i întrebări deschise, care s-o ajute să-şi împărtăşească gândurile. În sfârşit, încurajaţi-l pe agresorul pasiv de acest tip să apeleze la tratament împotriva depresiei şi/sau a altor adicţii.

## O mână de ajutor, o cale de retragere

Dacă este cu adevărat dificil să faceţi faţă mâniei latente a cuiva, e posibil să fiţi nevoiţi să cereţi ajutor sau să vă gândiţi la un plan de scăpare. Oamenilor pasiv-agresivi le face o plăcere nebună să vă scoată din minţi cu comportamentul lor. Psihiatrul Scott Haltzman, coautor al cărţii *The Secrets of Happily Married Men* („Secretele bărbaţilor fericiţi în căsnicie"), consideră că nu ajută la nimic să le spui „Tu eşti problema" sau „E ceva în neregulă cu tine".[3] În loc să formulaţi lucrurile aşa, arătaţi-le care sunt consecinţele problemei, câte necazuri le provoacă altora, ce greu este să petreci momente plăcute în compania lor sau cât de frustrantă pare să fie întreaga situaţie. Amintiţi-vă strategiile confruntării calme, asertive (nu agresive) şi caracterizate prin respect. Adeseori, n-ai de unde să ştii cât de profund înrădăcinată ar putea fi mânia cuiva, dar, de obicei, există mari speranţe că se poate ajunge la o rezolvare pozitivă. Dacă raporturile sociale devin prea riscante, recurgerea la psihoterapie sau la intervenţie în mediul profesional reprezintă o formă indicată de triangulaţie, pentru că aduce chestiunea în faţa altei persoane, calificată să dea o mână de ajutor în abordarea judicioasă a relaţiilor şi a comportamentelor

cu probleme. Dacă abordați mânia oamenilor prin prisma „problemă/soluție", Haltzman spune că „Terapia devine un forum menit să-i ajute să-și facă existența mai ușor de condus și nici nu se vor simți ca și cum altcineva încearcă să-i conducă."

Dacă, însă, comportamentul este profund înrădăcinat în felul de a fi al persoanei pasiv-agresive, posibil ca tentativele dumneavoastră de-a o face să analizeze conștient problema sau „să priceapă care-i treaba" să fie din start fără speranță, fiindcă oamenii care și-au făcut un obicei din a-și disimula mânia pot să ascundă foarte bine lucrurile, chiar și față de ei înșiși. Nu e nimic de discutat, din punctul lor de vedere. Când se întâmplă așa, iar agresivitatea pasivă devine pur și simplu prea greu de suportat, a venit momentul să puneți în practică o strategie de retragere.

De exemplu, atunci când ați ieșit undeva cu un prieten sau cu un membru al familiei, conveniți un semnal sau o exprimare gen „Dragă, să nu uiți să-ți verifici căsuța vocală diseară" — ceva, orice, despre care numai dumneavoastră doi știți că este semnalul de „hai să plecăm de aici". Foarte bine că încercați să țineți piept mâniei ascunse a cuiva, dar a suporta la nesfârșit, ca un martir, nu face altceva decât să întrețină și să stimuleze repetarea la nesfârșit a acestui tipar comportamental. Ceea ce nu este sănătos pentru nici unul dintre cei implicați.

## Atitudinea față de conduita manipulatoare a unui copil

Nu toți cei ce devin ținta mâniei cuiva sunt așa cum tocmai am văzut. Nicholas și Jody Long consideră că

profesorii se află în postura ideală pentru a deveni contra-pasiv-agresivi, din moment ce sunt îndrituiți să chestioneze și să evalueze munca și conduita elevilor/studenților lor. Cei doi autori detaliază ceea ce definesc ei drept „contra-agresiune pasivă" în cartea *Managing Passive-Aggressive Behavior of Children and Youth at School and Home* („Corectarea conduitei pasiv-agresive a copiilor și a tinerilor, la școală și acasă"), numind-o „piesa lipsă din puzzle". Atunci când un elev/student pasiv-agresiv se raportează la profesori (sau la părinți), în timp, adulții ajung să se comporte și ei la fel. Dându-și seama că nu este atitudinea lor normală, ei s-ar putea să dea înapoi. „De multe ori, adultul este șocat și îngrozit de ideea că se poartă contra-pasiv-agresiv și își face amare reproșuri că a putut proceda de-o manieră atât de copilărească și lipsită de profesionalism", scriu cei doi autori.[4] Iată încă un exemplu pentru modul în care mânia se poate strecura pe nesimțite în conduita dumneavoastră, dacă nu sunteți atent.

Se vede clar, așadar, legătura dintre comportamentul pasiv-agresiv pe care l-am învățat sau la care am fost martori în copilărie și felul în care ajungem să ne ascundem mânia ca adulți. Exprimarea directă a sentimentelor este adeseori foarte riscantă pentru copilul unor părinți pasiv-agresivi. El se teme de represalii, deci va căuta să se pună la același nivel emoțional cu părinții săi, astfel încât el să nu pară prea fericit atunci când mama sau tata sunt abătuți sau, dimpotrivă, să nu să se simtă prea trist, fiindcă nici așa nu e bine cu ei. Orice copil tânjește să primească un feedback pozitiv de la părinții lui — atâta doar că, atunci când părinții tăi își disimulează mânia, nu prea știi niciodată cum stai. Ceea ce te derutează și te face să suferi profund. Iar cultura socială contemporană a copiilor și adolescenților noștri nu prea

promovează nici ea educația interpersonală. Calculatoarele, jocurile video, telefoanele mobile și celelalte jucării electronice digitale au dat naștere unei generații care crește fără să deprindă abilitatea de a se calma și a se distra în absența stimulilor electronici. Schimbul de mesaje pe Internet și prin SMS nu are darul de-a le dezvolta copiilor noștri capacitățile de interacțiune socială. Nu are loc nici un fel de comunicare nonverbală, atunci când stai și „butonezi" mesaje către prieteni — nu există nimeni care să stea în liniște cu tine și să te asculte necondiționat, privindu-te în ochi și acordându-ți toată atenția lui, inclusiv cea a simțurilor. Cea mai bună recomandare? Închideți toți stimulii electronici.

În ciuda tuturor acestor obstacole, copiii se agață de speranța că lucrurile se vor îmbunătăți, fiindcă își doresc cu prea multă disperare să aibă sentimente pozitive. Adulții, observând că relațiile lor nu sunt atât de sănătoase pe cât ar putea fi, se agață și ei adeseori de aceeași speranță. E bine să speri, dar nu și să rămâi prea multă vreme blocat.

## Manipularea în sala de clasă

Cum vă puteți păstra cumpătul în sala de clasă, atunci când un elev vă sfidează autoritatea? „Nu mă puteți pedepsi, fiindcă o să-i spun directorului că ați aruncat cu o carte după mine!" La universitate, un student care vă tot întrerupe vă face praf prelegerea de la curs sau, dacă susțineți cursuri online, unul dintre studenți încearcă să conducă el desfășurarea lecției. Și profesorilor li se întâmplă să-și mascheze mânia latentă. Să zicem că sunteți la un curs de perfecționare și, în pauza dintre ore,

instructorul dumneavoastră glumeşte cu un grup de cursanţi. Fiecare aruncă într-o doară câte-o remarcă perfect nevinovată, până când instructorul răbufneşte: „Ei, hai, nu trebuie să fiţi meschini!" În multe cazuri, oamenii mânioşi în taină se ofensează exact atunci când e clar că nimeni n-a vrut să-i jignească. Lucru care celorlalţi li se pare în acelaşi timp perfid şi derutant.

Mânia bine ascunsă provoacă toată gama posibilă de reacţii: de la subtile la violente. Elevii şi studenţii nu-şi lasă reacţiile la uşă, după ce a sunat clopoţelul, ci le iau cu ei în clasă. Dacă aveţi senzaţia că vă confruntaţi cu mânie disimulată în sala de clasă, încercaţi să aplicaţi următoarele tactici:

- Dacă vă confruntaţi cu un comportament mânios infantil, întrebaţi-l pe cel în cauză dacă doreşte să fie tratat ca un copil sau ca un adult. După care adăugaţi: „Pentru că, dacă vrei să te tratez ca pe un copil, atunci am să-ţi spun..." iar, atunci când vi se replică: „Nu! Vreau să mă trataţi ca pe un adult!", daţi-i un răspuns mai direct.
- Asiguraţi-vă mai întâi că este vorba de mânie, fiindcă mânia se leagă întotdeauna de o altă emoţie negativă. Copiii care au handicapuri intelectuale, sindromul hiperactivităţii cu deficit de atenţie sau dificultăţi în ce priveşte procesarea senzorială s-ar putea să pară sfidători când, de fapt, ei nu fac altceva decât să se închidă în ei din cauza problemelor pe care le întâmpină cu colegii sau cerinţele venite de la profesor. Un copil dezordonat sau mai încet la minte s-ar putea să aibă dificultăţi perfect justificate, în a-şi folosi capacitatea de atenţie şi funcţiile cerebrale, dar să pară pasiv-agresiv, leneş sau recalcitrant. Investigaţi

mai întâi ce altă problemă s-ar putea să existe și abia apoi puneți o etichetă comportamentului care vă deranjează.

- Verificați cum stă elevul în cauză cu stima de sine. Mânia latentă ar putea fi, de fapt, rezultatul părerii proaste pe care o are un copil despre sine, transformată într-o optică negativă a așteptărilor; atunci când așteptați un anumit comportament din partea copilului, în timp el interiorizează acest lucru și vă dă exact ce așteptați. Elevii pesimiști au adeseori rezultate sub potențialul lor real.
- Păstrați controlul asupra clasei prin aceea că vă controlați propriile reacții. Ori de câte ori dați atenție unui comportament pasiv-agresiv sau îi răspundeți cu mânie, îl întăriți. Dacă elevul în cauză caută un podium de pe care să se dea în spectacol, luați-i-l frumos de sub picioare abordându-l între patru ochi, nu în fața grupului de colegi. Din clipa în care v-ați enervat, situația începe să semene cu o luptă de recâștigare a autorității. Elevul intră în defensivă, dumneavoastră s-ar putea să reacționați și mai repede cu mânie și tot acest proces devine unul ciclic.
- Folosiți-vă propriile sentimente în chip de călăuză. După un incident stresant, cum vă simțiți? A fost o înfruntare care v-a vlăguit? V-ați simțit neputincios? Derutat? Dacă metodele dumneavoastră obișnuite nu dau rezultate, găsiți altele mai eficace. Vizați comportamentele pe care vreți să le schimbați, dar fără a aborda prea multe deodată. Pentru început, alegeți nu mai mult de unul sau două.
- Invitați-l pe elevul cel sarcastic sau răutăcios să rămână câteva minute cu dumneavoastră după ore. Atunci când copiii sau adolescenții își arată

ostentativ orgoliile, resentimentele şi arţagul, în multe cazuri e vorba de faptul că n-au fost auziţi. Dumneavoastră ascultaţi-i, dar faceţi-o între patru ochi, pentru ca atitudinea lor cinică să nu-i influenţeze şi pe alţi colegi. Spuneţi-le că vă pasă de ei şi de performanţa lor, recunoaşteţi faptul că nu le e uşor şi angajaţi-vă să treceţi prin toate dificultăţile alături de ei. Nu transformaţi însă aceste momente într-un prilej pentru a le face morală sau pentru a-i ameninţa. Construiţi mai întâi o relaţie. Folosiţi metoda „cutiei de sugestii", prin care îi invitaţi pe elevi să-şi exprime liber opiniile, astfel încât să aibă sentimentul că sunt auziţi.

- Dacă elevul mânios recurge la o diversiune, pentru a atrage atenţia asupra lui, arătaţi deschis că există o problemă, pentru a cărei rezolvare solicitaţi sprijinul grupului de congeneri. „Se pare că Johnny are dificultăţi în a se concentra pe ce facem noi aici", aţi putea spune dumneavoastră. „Eu îmi dau seama că se prosteşte şi că de fapt ar vrea să ia o notă bună, fiindcă am văzut cu toţii cât de bine se descurcă, atunci când vrea. Mă întreb cum am putea să-l ajutăm."
- Învăţaţi-i pe elevi să-şi folosească empatia, dându-le ca temă să descrie în scris punctul de vedere al persoanei cu care au avut un diferend. Dacă îi surprindeţi bârfind sau făcând haz pe tema unui incident stânjenitor petrecut la joacă, transformaţi acest moment într-un prilej didactic, prin care să-i învăţaţi cum să puneţi capăt unor asemenea curente subterane de mânie răutăcioasă.
- Reorganizaţi modul de aşezare în clasă, pentru a înlesni exprimarea deschisă şi comunicarea pozitivă. Elevii care stau faţă în faţă se vor arăta mai

dispuși să-și împărtășească gândurile, să rămână sinceri și să renunțe la atitudinile defensive. Dacă îi așezați în cerc, își vor vedea unul altuia indiciile revelate de limbajul trupului și mânia va fi recunoscută, nu va rămâne ascunsă.

- Cereți-le tuturor să respecte anumite standarde de conduită și faceți-i direct răspunzători, atunci când le încalcă. Explicați-le limpede care sunt standardele și așteptările, din punctul de vedere al conduitei adecvate și al celei inadmisibile. În acest fel, contracarați bine-cunoscutul refren „N-am știut".
- Cereți asistență. Dacă vă este greu să faceți față unor grupuri numeroase de elevi, a căror atitudine are nuanțe de ostilitate, consultați-vă cu conducerea școlii. Cereți să vi se dea un cadru didactic asistent sau părinți care se oferă voluntari. Împărțiți clasa în grupe mai mici. În perioadele de acest fel, cereți ca și alți profesori să-i ia deoparte pe copii pentru „ore speciale" sau instruire individualizată.
- Nu-l abandonați pe copil educației făcute acasă. Dacă e chiar atât de rău încât să nu facă față în sala de clasă, cu-atât mai puțin se va descurca singur cu un instructor particular.

10

# Să rescriem scenariul propriei dumneavoastră mânii

Cum vi se pare faptul că aţi aflat mai multe despre mânia latentă? Aţi simţit, măcar o dată, că n-aveţi nici un chef să terminaţi de citit această carte? Dacă da, ce anume v-a împins „să faceţi grevă"? Răspunsul la aceste întrebări vă ajută să stabiliţi ce paşi aveţi de făcut mai departe.

E grozav că aţi continuat să citiţi, mai ales dacă unele lucruri spuse de noi s-ar putea să vă fi picat destul de greu. Aceasta demonstrează că aveţi mintea trează şi receptivă, şi că sunteţi dispus să învăţaţi şi să progresaţi. În capitolul de faţă vom pleca tocmai de la această premisă. Presupunând că totuşi nu v-aţi lămurit cum vă simţiţi, verificaţi dacă în caseta intitulată „Un vocabular emoţional" există termeni care se aplică şi în cazul dumneavoastră, poate chiar mai mulţi şi contradictorii, care să vă descrie sentimentele.

## Un vocabular emoțional

agitat
alarmat
ambivalent
șovăitor
temător
rușinat
umilit
tiranizat
împovărat
precaut
frământat de sentimente
contradictorii
derutat
controlat
culpabil
izolat
înjosit
demoralizat
disperat
descurajat
devastat
dezamăgit
scos din calcul
dezgustat
distant
abătut
vlăguit
nervos
înfuriat
exasperat
exploatat
expus
penibil
frustrat
circumspect
vinovat
neajutorat
ezitant
îngrozit
îngenuncheat
incompetent
indignat
neghiob
în nesiguranță
neînsemnat
intimidat
deranjat
gelos
irascibil
ignorat
părăsit
singur
atins în amorul propriu
prost tratat
neînțeles
scârbit
neglijat
năpăstuit
obsedat
trecut cu vederea
copleșit
pesimist
nedreptățit
presat

provocat
lezat
reticent
respins
resemnat
îndărătnic
neîmpăcat
călcat în picioare
clocotind de furie
făcut de ruşine
şocat
superior
ros de regrete
blocat
suspicios
trist până la lacrimi
ameninţat
timid
obosit
scos din priză
nehotărât
nedorit
nepoftit
folosit
vulnerabil
neîncrezător
rănit

## Împăcarea cu sentimentele greu de admis

Multe dintre sentimentele descrise în caseta „Un vocabular emoţional" nu sunt deloc uşor de admis. Conştientizarea este un prim pas uriaş spre rezolvarea problemei pe care-o pune mânia latentă. Starea prelungită de mânie vă aduce mari prejudicii, din punctul de vedere al sănătăţii în general şi al longevităţii, dar mai ales din cel al relaţiilor cu ceilalţi, al reputaţiei dumneavoastră şi al carierei profesionale. Tututor ni se întâmplă să ne înfuriem, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar trebuie să fim capabili să îmbrăţişăm aceste sentimente, în sens figurativ; altfel, riscăm să nu ne mai controlăm aşa cum se cuvine stările de mânie, în viitor.

Uneori, ştiind ce anume *nu* vrem ne poate de asemenea ajuta să devenim mai împăcaţi. Dacă ne-am simţit izolaţi şi singuri, de exemplu, s-ar putea ca acest lucru

să ne ajute să devenim mai îngăduitori și mai toleranți, fiindcă știm că mânia noastră reprimată s-a întâmplat să-i îndepărteze pe alții de noi. Știind cum e să rămâi tăcut, s-ar putea să ne ajute în cele din urmă să devenim mai asertivi, iar faptul că ne-am simțit jigniți din niște fleacuri s-ar putea să ne ajute să înțelegem, în sfârșit, că un mod negativ de privi lucrurile dă naștere la mânie — dacă îi permitem. Oricât de neliniștit sau de mânios ați fost în trecut, acest lucru nu trebuie neapărat să vă definească și viitorul. Dacă v-ați confruntat cu probleme din cauza resentimentelor sau a dificultăților pe care ați făcut eforturi ca să le ascundeți, înseamnă că sunteți în aceeași măsură capabil — dacă nu chiar și mai capabil — să deplasați lucrurile într-o direcție pozitivă pentru dumneavoastră și să vă folosiți energia pentru a deveni mai bun. Dacă până acum n-ați reușit să faceți nimic concret în această direcție, angajați-vă solemn față de dumneavoastră înșivă să vă conformați sau să cooperați. Strădania vă va fi mult ușurată cu ajutorul a două instrumente hotărâtoare: exprimarea productivă, fără rețineri, și abilitățile de rezolvare a problemelor.

## Încurajarea unei exprimări fără rețineri

Dacă părinții dumneavoastră nu îngăduiau o exprimare sinceră a emoțiilor intense sau se grăbeau să vă desconsidere motivele de mânie cu fraze cum ar fi „ei, hai, că n-ai nici un motiv să te superi" sau „gata, gata... de fapt nici nu ești mânios... doar ți se pare", atunci nu vă va veni prea ușor să vă împărtășiți sentimentele, folosind cuvinte care să le descrie exact. Este un tipar pe care riscați să-l perpetuați, dacă nu încercați să adoptați o

atitudine mai deschisă, mai comunicativă. Sunteți convins că nu puteți? Vreți ca și copiii dumneavoastră să pățească la fel: să-și disimuleze adevăratele sentimente și să ajungă să se simtă puternici pentru că sunt șmecheri sau recalcitranți? Dacă da, atunci aflați că, deși inițial se vor simți tari pe poziție, în chiar minutul următor vor fi demoralizați, din cauza sentimentului deloc plăcut că v-au tras pe sfoară — că n-au fost pe deplin sinceri cu *dumneavoastră*, părintele lor. Lăsați-i să-și descarce sentimentele normale, „domesticite", de mânie firească — și faceți și dumneavoastră la fel — pentru a ajunge la confortul psihic necesar, cu ajutorul următoarelor tehnici de exprimare:

**Conștientizați ce anume puteți schimba.** Faceți acest lucru definind concret, în cuvinte, stările emoționale care vă declanșează mânia. Pentru copiii mai mici, al căror vocabular este încă destul de limitat, cumpărați un „poster cu sentimente" — afișele acelea pe care le vedem în clinicile de pediatrie, în cabinetele de psihoterapie sau în școli, cu o gamă foarte variată de chipuri zâmbitoare sau încruntate, pe care copilul le poate arăta cu degetul, atunci când este întrebat ce simte.[1] Începeți cu fraze scurte, gen „chestia asta mă face să mă simt jignit", și nimic mai mult.

**Faceți ceva care poate să schimbe lucrurile.** Asumați-vă responsabilitatea pentru sentimentele dumneavoastră, folosind exprimări la persoana întâi singular. Fără excepții. „Simt că mi-e frică", „Mă simt complet lipsit de tact", „Mă simt ca un prost/că nu sunt bun de nimic/mă simt trist/vinovat/simt că îmi pare rău" sunt exprimări care vă descarcă angoasa și îi spun mult mai mult persoanei care s-a implicat alături de dumneavoastră în găsirea unei soluții. Astfel, se evită și caracte-

rizările insultătoare, injuriile, sarcasmul și alte descărcări indirecte ale mâniei. „Mă faci să mă simt atât de furios" o pune în defensivă pe cealaltă persoană și nu rezolvă nimic.

**Asigurați-vă că gândurile, sentimentele și faptele dumneavoastră comunică unul și același lucru.** Atunci când una spuneți și alta faceți, ceilalți sunt puși într-o situație delicată, întrebându-se dacă să vă atragă sau nu atenția asupra contradicției. În mintea lor, dumneavoastră deveniți și mai dificil.

**Analizați-vă stilul.** Dacă aveți un fel de a fi poruncitor, cu nevoia de vă impune voința, acest lucru descurajează exprimarea onestă. Stilul indulgent sau permisiv, precum și cel indiferent sau neangajat nu sunt nici ele optime, pentru că nu învață pe nimeni nimic. Un stil întemeiat pe autoritate legitimă vă permite să exercitați controlul, dar trebuie s-o faceți într-un mod plin de căldură, receptiv și încurajator. Acest lucru invită la dialog și creează legături de afinitate, spre deosebire de refuzul comunicării și îndepărtarea celorlalți.

**Eliminați din vocabularul dumneavoastră interior imperativele: *ar trebui, trebuie, s-ar cuveni.*** Ori de câte ori vă treziți spunând în sinea dumneavoastră *„Ar trebui* să tac din gură", „Un om cumsecade *s-ar cuveni* să liniștească lucrurile", *„Trebuie* să împiedic divergențele, cu orice preț", dați-vă seama că este vocea critică interioară care vă atrage atenția. Opriți acel gând și exprimați-vă sau așteptați politicos momentul potrivit în care să spuneți cu voce tare ce aveți de spus.

**Lăsați să treacă pe lângă dumneavoastră greșelile ocazionale.** Toți avem zile proaste. Mai ales în cazul copiilor, mustrarea mânioasă nu face altceva decât să le

amplifice sentimentul de neajutorare. Rușinea alimentează mânia, o ține „la foc mic". Luatul în răspăr închide căile de comunicare, iar atunci când s-a pierdut comunicarea, același lucru se poate spune și despre influența pe care ar putea-o avea un adult asupra unui copil. Lipsiți de mijloace pentru o comunicare onestă, oamenii își ascund sentimentele și devin nesinceri.

Exprimarea sinceră, pozitivă și cooperantă este un prim pas important spre transformarea în bine a stilului dumneavoastră indirect, dar reușita nu va veni peste noapte. Probabil că v-a luat mult timp ca să vă îngropați mânia în străfundul sufletului; și va mai dura ceva, până să scoateți la lumină tiparele piezișe prin care-și manifestă prezența, să stopați gândurile contraproductive și să puneți în practică noi comportamente menite să rezolve problemele. Nu renunțați — perseverați!

## Zece pași în direcția rezolvării problemelor

Mânia indirectă izvorăște din ignorarea problemelor. Atunci când ne dăm seama cât de puternici și de productivi devenim ca parte din soluția căutată, în loc să contribuim la o problemă, începem să ne concentrăm pe scopul urmărit și să aflăm detaliile, înainte de a reacționa în mod automat negativ. Când suntem în posesia unor cunoștințe, putem lua decizii mai judicioase, astfel încât până la urmă să ne putem revendica influența pe care ne-ar plăcea s-o avem asupra propriei noastre existențe, în loc să-i vedem pe alții cum acționează, tocmai pentru că noi n-avem înrâurirea pe care ne-o dorim.

Uneori, oamenii se blochează indiferent de cât de mult s-ar strădui, adeseori din cauză că nimeni nu i-a învățat

etapele de rezolvare a problemelor. Alteori, intensitatea emoțională a unui incident îi orbește pur și simplu, nelăsându-i să vadă abordările productive. Exersați următoarele abilități de rezolvare a problemelor și învățați-i și pe copii să le aplice:

**1. Concentrați-vă pe soluție, nu pe atac:** Alegeți o problemă de rezolvat. Folosiți exprimări la persoana întâi singular, nu la persoana a doua. Dacă v-ați mâniat atât de tare încât vă simțiți tentat să rostiți vorbe grele sau să faceți gesturi negative, trageți adânc aer în piept. Luați hotărârea să rezolvați problema pe care o aveți în față.

**2. Adunați datele relevante:** Identificați exact chestiunea pe tema căreia vă contraziceți cu interlocutorul — nu vreo problemă secundară, ci aceea din cauza căreia a apărut divergența.

**3. Desemnați-vă scopurile:** Pe termen lung, cum v-ar plăcea să arate această situație, după ce problema a fost rezolvată?

**4. Imaginați liber posibile soluții:** Uneori, mânia se instalează nestingherită deoarece oamenilor li se pare că există un răspuns absolut. Se poate însă ajunge pe multe căi în același loc.

**5. Evaluați-vă opțiunile:** Scrieți pe hârtie argumentele pro și contra fiecărei idei. Cât de realiste și de fezabile sunt? Scoateți din calcul ideile de pe urma cărora nu puteți decât să pierdeți, fie pentru că sunt prea greu de pus în practică, fie pentru că dezavantajele depășesc beneficiile.

**6. Analizați atent obstacolele:** Opțiunea pe care ați prefera-o vă va duce la scopul dumneavoastră final? Ce anume vă stă în cale? O soluție care a mers bine altădată, într-o altă situație, s-ar putea să nu funcționeze și acum.

**7. Alegeți planul cel mai bun:** Dacă ați aplicat toți acești pași, luați-vă decizia în consecință. Puneți pe hârtie ce ați hotărât — soluția dumneavoastră trebuie să rămână scrisă.

**8. Puneți-vă în practică soluția:** Nu puteți ști dacă este cu adevărat cea corectă, până ce nu o încercați. Lăsați-i suficient timp ca să-i vedeți efectele concrete.

**9. Revedeți-o periodic:** Fiți conștient că e vorba de un proces în derulare. Acest lucru vă permite să ajustați soluția pe baza noilor date obținute, după ce ați pus planul în practică și i-ați văzut efectele.

**10. Adaptați-vă soluția în funcție de necesități:** Dacă și-a îndeplinit scopul, perfect! Dar dacă nu, modificați-o în așa fel încât să aibă efecte mai pe placul dumneavoastră și vă ajută să vă atingeți scopul. Dacă e un eșec lamentabil, lăsați-o baltă! Refuzați să vă descurajați și nu permiteți gândurilor gen „n-o să meargă niciodată" să vă înnegureze optimismul. Testarea și re-testarea dau încredere și vă împing spre rezolvare, pe când dialogul interior negativ perpetuează problemele.

Prin aplicarea metodei celor zece pași, așa cum am propus-o noi, sperăm că vă veți simți mult încurajați de noile cunoștințe dobândite și de încrederea că acest proces creează posibilități favorabile, în loc să închidă uși, atunci când problemele continuă. Aveți nevoie să exersați mai mult? Faceți-vă rost de cartea *Successful Problem Solving: A Workbook to Overcome the Four Core Beliefs That Keep You Stuck* („Rezolvarea cu succes a problemelor: un îndrumar practic pentru eliminarea celor patru credințe fundamentale care nu vă lasă să ieșiți din impas") , avându-i ca autori pe dr. Matthew McKay și Patrick Fanning, care scot în evidență competența și încrederea în forțele proprii, își expun opiniile

referitoare la rezolvarea problemelor și vă arată cum să țineți un jurnal cu propriile dumneavoastră opinii.[2]

## Energie mentală pozitivă și energie mentală negativă

Martin Seligman, autorul cărții *Authentic Happiness* („Fericire autentică"), în colaborare cu Chris Peterson, psiholog la Universitatea Michigan, a elaborat testul „Values in Action Strength Test" („Testul de evaluare al atuurilor personale efective"), pentru identificarea a ceea ce Seligman numește „atuurile-semnătură" ale unei persoane — trăsături de caracter predominante și cu un efect profund pozitiv. Cei doi autori spun că, atunci când îți cunoști atuurile-semnătură, îți va fi mai ușor să ajungi la fericire în viață.[3] Mulți psihologi și îndrumători personali specializați în consilierea de tip „coaching" își ajută clienții să se orienteze spre exploatarea punctelor forte personale, semnalându-le unele nepotriviri, nu foarte evidente la prima vedere, între cerințele carierei profesionale sau ale stilului de viață pe care și l-au ales și calitățile lor fundamentale. Adeseori, nu trebuie decât să ajustăm sau să eliminăm aceste obstacole, și va dispărea și nefericirea, capacitați fiind să trecem la acțiune. Dacă te simți competent în măcar câteva domenii, acest lucru le compensează adeseori pe cele în privința cărora ai nevoie de îmbunătățiri.

În plus, noi suntem adepții ideii de a face bilanțul lucrurilor care vă amplifică energia mentală și al celor care v-o secătuiesc. Oamenii negativiști și pretențioși, obiceiul de a face presupuneri și de a reconsidera în mod critic, un ritm de viață frenetic sau un mediu aglomerat,

stresul financiar, prea multă expunere necugetată la stimuli electronici, îngrijorarea obsesivă sau dialogul interior negativ, conflictele nerezolvate — totul se adună și vă consumă energia mentală. Înlocuind toți acești factori de epuizare nervoasă cu oameni pozitivi, un ambient bine organizat și aerisit, date certe și aprecieri laudative, activități cum ar fi cititul unor cărți educative/optimiste (sau ascultarea lor în varianta „audio-book"), obiceiul de a face economii bănești, flexibilitate în programul zilnic și soluționarea conflictelor rămase încă nerezolvate, energia dumneavoastră mentală capătă noi puteri. Refaceți-vă stările de spirit cu bunătate, pentru a rămâne cât mai pozitiv posibil. Țineți o listă cu motivele pentru care ar trebui să vă simțiți recunoscător; faceți complimente sau lăsați mesaje amabile oamenilor din jur; zâmbiți; tratați-i cu curtoazie pe ceilalți șoferi din trafic; lăudați, înainte de a critica; și, în general, faceți în fiecare zi fapte bune, pentru a duce mai departe bunătatea, care este antiteza ostilității. În fapt, e mai ușor să aduci o schimbare într-o direcție pozitivă, decât să elimini ceva negativ, cel puțin la început.

## Strategii asertive prin care să ne ajutăm singuri

Atunci când vă rezolvați problemele și vă sporiți astfel posibilitățile, mânia dumneavoastră va dispărea treptat, pentru că ați înlocuit-o cu ceva de departe mult mai bun. Într-un sens, se poate spune că vă dezvățați de unele tipare comportamentale care v-au adus în impas. Când sunteți însă în chiar toiul unei situații iritante, care „vă urcă sângele în cap", aveți nevoie de indicații concise,

specifice și ușor de ținut minte — un nou meniu de opțiuni, ca să zicem așa.

În continuare, folosindu-ne de formatul tabelar pe care deja îl cunoașteți din capitolele anterioare, am împărțit pe categorii câteva dintre „punctele de impas", pentru a vă ajuta să alegeți variante mai bune — și să vă finalizați eforturile în direcția mâniei ascunse. Indiferent care vă sunt nevoile și temerile sau ce încercați să evitați, e cel mai bine să faceți următoarele cinci lucruri, atunci când vă simțiți tentați să vă tăinuiți frustrările și ostilitatea:

**1. Acceptați-vă mânia:** Nu vă debarasați de ea prin remarci înțepătoare, bârfă, un limbaj al trupului care denotă nemulțumire sau vreo altă modalitate indirectă, care mai mult ascunde decât să exprime adevăratele sentimente. De asemenea, spuneți-le direct celor din jurul dumneavoastră (prieteni, persoane dragi) că nu ei sunt cauza iritărilor sau a neliniștii care vă frământă. Cei mai mulți oameni se vor arăta îngăduitori, dar dacă nu sunteți sincer, s-ar putea să se simtă vinovați, îndeosebi copiii, care adeseori interiorizează manifestările de mânie ale părinților, pe care le văd sau le aud.

**2. Identificați ce anume vă declanșează mânia:** Mânia nu-și face apariția de la sine, ci, de obicei, izvorăște dintr-un sentiment de însingurare, gelozie, tristețe, stânjeneală sau ceva tot atât de neplăcut. Învățați să vă identificați emoțiilor declanșatoare ale mâniei și abordați-le direct pe acestea.

**3. Opriți gândurile negative care-au devenit o obișnuință:** Acestea răsar pe neașteptate în mintea dumneavoastră și sfârșesc prin a vă zădărnici planurile. Profețiile auto-validante sunt bune, dacă au un sens pozitiv; în caz contrar, n-au ce căuta în mintea dumneavoastră.

**4. Hotărâți să acționați de o manieră asertivă:** Nu pasiv, nu agresiv, nu pasiv-agresiv, ci pur și simplu asertiv.

**5. Exersați „rularea benzii" proactive, nu a celei reactive:** În caz contrar, veți zăbovi cu mintea asupra părților negative și exact acele gânduri le veți tot repeta.

## Control

Acum, că puteți arunca o privire înapoi la lucrurile de care ați avut nevoie când erați copil sau, poate, de care aveți încă nevoie, să sperăm că vă este mai ușor să înțelegeți de ce vă temeți de anumite situații și schimbați direcția spre evitarea lor. Data viitoare când simțiți dorința de a dicta asupra situației, opriți-vă și reflectați puțin la cele aflate de aici despre control. Încercați o nouă strategie, mai puțin aptă să vă întrețină starea de mânie latentă.

| Nevoile dumneavoastră | De ce vă temeți/evitați | Nouă abordare de încercat |
|---|---|---|
| • Să aveți ultimul cuvânt.<br>• Să dețineți controlul.<br>• Să vă bucurați de succes. | • Să vă asumați riscuri, eventualitatea de a nu reuși.<br>• Să fiți rănit sau blamat.<br>• Teama de eșec și de concurență.<br>• Dependență. | • Identificați-vă câștigurile sau cu ce vă alegeți din faptul că v-ați blocat, exprimați aceste lucruri.<br>• Cooperați; rezolvați problemele. |

| Nevoile dumneavoastră | De ce vă temeți/evitați | Nouă abordare de încercat |
|---|---|---|
| | • Dependență.<br>• Pierderea controlului. | • Străduiți-vă să vă modificați modul de a gândi; căutați să vedeți nuanțele de gri sau ce există între „totul e bine" și „totul e rău".<br>• Angajați-vă pe calea inițiativei, a perseverenței și a dezvoltării personale.<br>• Încercați metode noi; faceți-vă un plan care să presupună mai multe riscuri și temeri.<br>• Apelați la tratamentul de specialitate, dacă sunteți realmente blocat într-un proces circular nesănătos. |

Colin a avut dintotdeauna o spaimă: să nu fie blamat. Frica lui de eșec își are originea în faptul că nu deține nici un fel de abilități asertive. În lipsa instrumentelor adecvate, Colin abia dacă a reușit să se mențină pe linia de plutire, mai întâi pe parcursul școlii, iar acum ca angajat al aceleiași mici firme de contabilitate unde obișnuia să lucreze pe perioada vacanțelor de vară. Colin a ales varianta cea mai puțin riscantă pentru el, dar acum a început să fie gelos pe prietenii lui care înaintează mult mai rapid în carieră, invidiindu-i pentru privilegiile și înlesnirile de care se bucură. Atunci când soția lui, Jenny, a fost promovată la serviciu, Colin a spus că se bucură nespus pentru ea, dar faptele i-au contrazis vorbele. Pe dinăuntru, succesul tuturor celorlalți îl rodea la suflet. Iar neînțelegerile și vorbele grele rodeau la temelia căsniciei lui. Într-un târziu, ajunși la consiliere psihologică maritală, Colin și-a recunoscut sentimentul că Jenny l-ar fi eclipsat. Jenny nu reușea să priceapă de ce părerile ei n-aveau nici o importanță pentru el și de ce o simplă rugăminte, cum ar fi să ia hainele de la curățat, era primită de Colin ca și cum i-ar fi cerut să-i aducă luna de pe cer! Abia acum și-a dat ea seama că nevoile lui Colin nu erau satisfăcute, iar Colin a înțeles că e de datoria lui să devină mai deschis și mai puțin arțăgos, atunci când se închide în el sau i se pare că un simplu favor sună ca o pretenție exagerată. El a descoperit că, pentru a putea rezolva aceste probleme, trebuia să se simtă mai competent, să obțină măcar câteva succese. Iar pentru aceasta, va trebui să-și asume unele riscuri, să găsească o slujbă pe potriva necesităților lui și să facă eforturi serioase în direcția stopării gândurilor automate, de reflex necontrolat, care îl dădeau peste cap. De asemenea, trebuia să se concentreze pe obiectivul de ordin superior al bunei înțelegeri în căsnicie, al ideii că face

parte dintr-un cuplu — pe care trebuie să-l susţină, nu să-l submineze.

Când simţiţi că vă străduiţi din toate puterile să rămâneţi pasiv, în ideea de a controla o situaţie, probabil că tocmai atunci ar fi cea mai mare nevoie, de fapt, să acţionaţi. Mulţi angajaţi nemulţumiţi îşi diminuează voit performanţa, în speranţa că şefii lor îi vor concedia. Un soţ nefericit se întoarce cu spatele şi dă bir cu fugiţii în toiul unei dispute cu soţia, sau adolescentul hărţuit „uită" să se achite de nu ştiu ce corvoadă casnică. Aceste modalităţi greşite de utilizare a controlului diminuează, din punctul de vedere al celui în cauză, necesitatea de a face ceva şi riscul de a vedea problema rezolvată. Într-o relaţie interumană, ele reduc ameninţarea intimităţii. Vedeţi acum cât de contraproductivă şi de neinspirată este o asemenea atitudine? Nimic nu se rezolvă; dimpotrivă, se adaugă îrı „paharul care se umple", grăbind o scânteie încă şi mai promptă data viitoare. În majoritatea cazurilor, există *întotdeauna* o dată viitoare.

Părinţii şi profesorii vor apărea drept autoritari şi ţinând morţiş să-şi impună dorinţa de control (declanşând din nou scânteia unei conduite similare), dacă adoptă o atitudine gen „pentru că aşa spun eu". Folosiţi asemenea exprimări numai şi numai atunci când este absolut necesar, de exemplu: „Fugiţi de aici, a luat foc clădirea!" Ţineţi minte că stilul întemeiat pe autoritate prin opoziţie cu stilul autoritar vă oferă mai multă marjă de manevră pentru a judeca nepărtinitor şi a vă purta corect. Sunteţi în continuare cel care decide, dar nu cu preţul deteriorării bunelor relaţii pe care le aveţi cu copiii sau cu elevii dumneavoastră.

## Manipularea

Dacă vi s-a mai întâmplat să exercitaţi presiuni pentru a forţa un anumit rezultat, atunci s-ar putea ca aceste tactici noi să funcţioneze mult mai bine, fiindcă ele ţin cont de ce anume aveţi nevoie, de ce vă este teamă şi ce încercaţi să evitaţi, atunci când vă înfuriaţi.

| Nevoile dumneavoastră | De ce vă temeţi/evitaţi | Nouă abordare de încercat |
|---|---|---|
| • Să manipulaţi sau să controlaţi rezultatul sau procesul.<br>• Să ieşiţi învingător, să vă amuzaţi luptându-vă/atingându-i pe alţii.<br>• Să-i atingeţi pe ceilalţi în punctele sensibile, să vă luaţi revanşa.<br>• Să stabiliţi agenda de interese.<br>• Să vă ascundeţi adevăratele emoţii. | • Incertitudine.<br>• Obligaţia de a coopera, de a da şi de a primi; obligaţia de a face faţă aşteptărilor, nevoilor sau preocupărilor celorlalţi.<br>• Autoritate, percepută sau reală.<br>• Confruntare.<br>• Să fiţi descoperit.<br>• Intimitate, dependenţă.<br>• Vinovăţie, autoculpabilizare. | • Ascultaţi; lăsaţi-i pe ceilalţi să vorbească în numele lor.<br>• Număraţi până la zece; inspiraţi adânc; relaxaţi-vă.<br>• Puneţi stop actelor imediate, de tip reflex automat.<br>• Ridicaţi-vă pragul de toleranţă la frustrare.<br>• Rămâneţi concentrat asupra problemei, |

| Nevoile dumneavoastră | De ce vă temeți/evitați | Nouă abordare de încercat |
|---|---|---|
| • Să culpabilizați, să găsiți nod în papură.<br>• Să fiți deliberat ineficace și independent.<br>• Să țineți la distanță responsabilitatea. | • Să admiteți că ați avea vreo problemă sau că sunteți mânios.<br>• Responsabilitate. | astfel încât să nu cedați tentației de a vă „năpusti" asupra persoanei.<br>• Asumați-vă responsabilitatea pentru problemele pe care dumneavoastră le-ați creat sau a căror rezolvare ați tot amânat-o.<br>• Eliminați incongruența dintre ceea ce gândiți, ceea ce simțiți și ceea ce faceți.<br>• Fiți un „om de echipă", recunoscând că opiniile celorlalți au tot atâta validitate cât ale dumneavoastră. |

Nevoia de a manipula rezultatul seamănă foarte mult cu nevoia de controla, din cauza dorinţei interioare imperioase de a avea câştig de cauză cu orice preţ, născută din teamă şi din ceea ce adeseori evitaţi. Lui Pat, de pildă, părea că-i place să se ia la harţă — ca şi cum pentru el ar fi fost un fel de sport. Acestui tată divorţat cu doi copii gemeni, o fată şi un băiat, îi făcea o plăcere nebună s-o provoace pe fosta soţie, Olivia, descoperind că metoda cea mai uşoară consta în a refuza să coopereze cu ea în chestiuni ce ţineau de custodia comună a copiilor şi să se supună celor mai elementare aşteptări pe care le întâmpină majoritatea taţilor — de exemplu, să-i ducă pe copii cu maşina la şedinţele de antrenament sportiv şi să transforme într-o adevărată problemă faptul că le-a cumpărat copiilor lui câteva articole de igienă personală. Complicând astfel lucrurile, se poate spune că Pat manipula, de fapt, reacţia din partea Oliviei: în majoritatea dimineţilor de luni, Pat găsea în căsuţa de e-mail încă un mesaj de admonestare din partea ei, în care îi reproşa purtarea lui de „om dificil". „Nu sunt mânios... tu eşti cea care se supără", îi replica Pat invariabil, dar aproape în fiecare weekend petrecut cu copiii lui continua să se afunde şi mai mult în acelaşi tip de rezistenţă, „fabricând" astfel rezultatul inevitabil.

Uneori, termenul de „evitant al conflictului" este cea mai potrivită descriere pentru acest gen de comportament, pentru că oamenii care au nevoie să controleze rezultatul unei situaţii se feresc de incertitudinea pe care o aduce cu sine exprimarea sinceră. Manipularea situaţiei în direcţia unui anumit tip de răspuns aproape că garantează reacţia dorită din partea Oliviei (certitudinea de care are Pat nevoie) şi îi uşurează viaţa lui Pat — în orice caz, e mai uşor aşa, decât să facă eforturi pentru a se achita aşa cum se aşteaptă toată lumea de obligaţiile

sale de părinte. Nu prea există nimic care să inverseze această dinamică a relației — doar dacă unul dintre cei doi își schimbă atitudinea: Olivia să nu mai reacționeze cu atâta nervozitate, iar Pat să-și exprime direct motivele de preocupare în fața ei, nu prin manipularea rezultatului și printr-o atitudine ostentativă de rezistență.

Eu am lucrat odată cu un cuplu care se războia pe tema serviciului religios la care să participe copiii lor. Mama încerca să-și impună voința, punând în așa fel problema încât tatăl să se simtă vinovat. Mai întâi de toate, eu i-am determinat să mute centrul de atenție al discuției, întrebând: „Vreți de la copiii voștri să creadă în Dumnezeu?" În continuare: „Care sunt credințele religioase fundamentale pe care vreți să le aibă copiii voștri?" După care am zis: „Vreți să practice aceeași religie ca voi?" După vreo alte cinci întrebări, am ajuns la întrebarea „La ce fel de serviciu religios ar trebui să participe?", moment în care, după ce părinții constataseră că sunt capabili să cadă de acord asupra câtorva chestiuni preliminare, nu le-a mai fost atât de greu să găsească o soluție mulțumitoare pentru amândoi.

## Comportamentul copilăresc/imatur

Neîndoios că toți suntem azi ceea ce a făcut din noi trecutul nostru; așadar, nevoi neîmplinite din copilărie se întâmplă adeseori să ne motiveze comportamentul ca adulți. Când se întâmplă acest lucru, opriți-vă o clipă ca să-i recunoașteți sursa și să conștientizați de ce anume vă temeți sau vreți să evitați. Încercați o nouă strategie, care să vă împingă înainte, nu cu câțiva pași înapoi.

| Nevoile dumneavoastră | De ce vă temeți/evitați | Nouă abordare de încercat |
|---|---|---|
| • Să re-creați anumite experiențe din copilărie.<br>• Să fiți considerat „un copil bun".<br>• Vă doriți independență, dar cu toate acestea vă simțiți dependent. | • Să fiți iubit condiționat.<br>• Să vă pierdeți statutul în familie.<br>• Sentimentul de neputință.<br>• Eșecul în a face lucrurile „așa cum trebuie".<br>• Responsabilitate. | • Asumați-vă responsabilitatea pentru propriile probleme.<br>• Credeți în dumneavoastră înșivă.<br>• Depășiți-vă obiceiul de a crede că sunteți neputincios.<br>• Exersați abilitățile de luare a deciziilor; fiți mai hotărât.<br>• Folosiți tehnici de relaxare, atunci când vă simțiți neliniștit. |

La vârsta de cincizeci și opt de ani, Brenda face parte din „generația sandviș": prinsă la mijloc între o fiică studentă la colegiu și un tată bătrân, pe care trebuie să-l îngrijească fiindcă nu se poate descurca singur. Brenda și fratele ei, Daniel, care e cu doisprezece ani mai tânăr, se ciocnesc tot timpul — nimic din ce face Daniel nu pare să-i fie pe plac surorii lui. Dezaprobarea ei iese la iveală

mai mult implicit, căci Brenda păstrează o tăcere de martir. Impresia pe care o dă este cea a unei fiice care, deşi a devenit de mult adultă, se străduieşte cu disperare să rămână până la capăt „fetiţa lui tăticu'". După spusele lui Daniel, sora lui a fost întotdeauna cu două feţe: pe vremea când erau copii, Brenda îl trata ca un fel de a doua mamă, trăgându-i câte-o palmă la fund după ce părinţii ieşeau din încăpere, dar prefăcându-se foarte grijulie cu el, atunci când erau şi ei de faţă. Dat fiind că şi tatăl era un om destul de aspru, probabil că Brenda recepţionase mesajul că şi ea trebuie să se poarte într-un anumit fel, dacă vrea să fie lăudată. Drept rezultat, a rămas agăţată de această atitudine infantilă, continuă să-i poarte pică lui Daniel şi se simte copleşită. În străfundul sufletului ei, Brenda tânjeşte după nişte legături de familie mai strânse, dar îşi creează singură o profeţie autovalidantă, pentru că „o fetiţă cuminte trebuie să le facă pe toate bine". În loc să aibă încredere în experienţa ei interioară, Brenda îşi neagă sentimentele. Mijloacele de apărare înrădăcinate în copilărie, menite să te protejeze de nişte părinţi nereceptivi, inconsecvenţi şi represivi, au prea puţină utilitate, dacă nu chiar deloc, în viaţa adultă. Foarte posibil ca Brenda să se simtă eliberată, dacă ar renunţa la postura în care emoţiile ei nu sunt înţelese de ceilalţi şi ar începe să-şi folosească părţile bune ale mâniei pe care o simte drept forţă motivatoare, nu distructivă.

## Egocentrismul/vanitatea

Data viitoare când mai simţiţi cum vă covârşesc dorinţe egoiste, e mult, mult mai bine să recunoaşteţi ce anume

căutaţi cu adevărat într-o situaţie dată, decât să vă purtaţi urât din cauza mâniei. Faptul că acţionaţi altfel se prea poate să vă atenueze temerile, să pună capăt lucrurilor pe care până atunci le-ţi evitat şi să vă ajute să găsiţi ataşamentul, atenţia sau securitatea pe care e foarte posibil să vi le fi dorit, de fapt, tot timpul până acum.

| Nevoile dumneavoastră | De ce vă temeţi/evitaţi | Nouă abordare de încercat |
|---|---|---|
| • Atenţie şi, adeseori, să fiţi în centrul acelei atenţii.<br>• Securitate.<br>• Ataşament.<br>• Fericire.<br>• Progres personal.<br>• Să fiţi iubit. | • Singurătate.<br>• Să trăiţi sau să munciţi fără nimeni alături.<br>• Nefericire.<br>• Eşec.<br>• Să pierdeţi.<br>• Responsabilitate. | • Cooperaţi în mod consecvent.<br>• Recunoaşteţi-le şi altora dreptul de a străluci.<br>• Interesaţi-vă activ de alţii şi de realizările lor; lăudaţi, empatizaţi.<br>• Respectaţi regulile; fiţi onest în relaţii.<br>• Respectaţi graniţele celorlalţi oameni; daţi-vă seama că fiecăruia îi vine rândul.<br>• Stopaţi gândurile greşite, |

| Nevoile dumneavoastră | De ce vă temeți/evitați | Nouă abordare de încercat |
|---|---|---|
| | | negative.<br>• Străduiți-vă conștient să fiți mai puțin sensibil; râdeți mai des.<br>• Apelați la tratament pentru adicții. |

Îl țineți minte pe Pat, tatăl celor doi gemeni? Faptul că, în loc să pună copiii pe primul plan, el dădea întâietate nevoii lui de-a se răzbuna pe fosta soție era o dovadă de egoism. În mod cu totul inutil, Pat i-a împins pe fiul și pe fiica lui să-l evite, pentru că weekendurile petrecute împreună erau încărcate de negativism, atmosferă ameliorată doar de cele câteva beri reci băute de Pat în timpul unui meci de fotbal. Atunci când copiii spuneau „Vrem să fim cu mama", el o învinovățea pe Olivia. Pat ar avea mai mult de câștigat dacă ar coopera cu Olivia, dar și dacă s-ar ocupa mai mult de nevoile copiilor lui. În primul rând, el ar trebui să ceară ajutor calificat pentru eventuala dependență de băutură, căci acest lucru se ridică în calea schimbării. De-ar fi găsit curajul să se apropie de copiii lui, poate că i s-ar fi oferit atașamentul, atenția, dragostea și securitatea după care jinduiește. Iar dacă și-ar fi coborât pragul de sensibilitate al amorului propriu și ar fi căutat să-și înseninеze starea de spirit cu puțin umor, probabil că ar fi reușit să-și creeze legături mai strânse.

Toţi cunoaştem câte un vanitos care îşi închipuie că el ştie precis ce e mai bine pentru restul lumii, pentru că... mă rog, el e mai deştept şi ceilalţi ar trebui să-i fie recunoscători că le împărtăşeşte din înţelepciunea lui! Totuşi, aşa o mare deşteptăciune te trimite adeseori într-un loc singuratic, unde nu mai încape nimeni în afară de tine. Dacă sunteţi părintele unui adolescent preocupat numai de propria persoană, să ştiţi că e ceva normal, la această vârstă, să te crezi mai grozav decât eşti de fapt (ceea ce nu înseamnă că nu trebuie să faceţi eforturi pentru a modifica această atitudine). Adolescenţii, care sunt încă lipsiţi de experienţă şi nu-şi dau prea bine seama ce loc ocupă ei în lume, se concentrează asupra propriei persoane, adeseori excluzându-i pe ceilalţi. Aţi auzit probabil de cărţi cum ar fi *Get Out of My Life, but First Could You Drive Me to the Mall?* („Dispari din viaţa mea, dar mai întâi n-ai vrea să mă duci cu maşina la mall?"). Determinându-i pe copii să le vină în ajutor altora, prin muncă voluntară sau prin alte forme de implicare socială, îi ajutăm să-şi completeze universul în care evoluează, până ce maturitatea va începe să-şi spună cuvântul.

## Deprimarea

Tuturor ni se întâmplă să ne simţim abătuţi şi copleşiţi, pentru o vreme, de viaţa noastră sau de împrejurări. În foarte multe cazuri, cu ajutorul gândirii pozitive şi al altor măsuri active, ne putem schimba starea de spirit, înfruntând direct temerile care ne apasă şi satisfăcându-ne trebuinţele care ne-au condus spre dispoziţia „neagră". Încercaţi strategiile următoare, iar dacă în continuare vă simţiţi blocat, cereţi ajutorul unui psiholog calificat.

| Nevoile dumneavoastră | De ce vă temeți/evitați | Nouă abordare de încercat |
|---|---|---|
| • Speranță, sprijin, securitate.<br>• Optimism, lucruri pozitive.<br>• Sentimentul valorii personale. | • Singurătate.<br>• Să trăiți sau să munciți fără nimeni alături.<br>• Nefericire, greutăți.<br>• Eșec, respingere. | • Concentrați-vă pe aspectele pozitive; reformulați-le pe cele negative.<br>• Faceți mișcare și efort fizic și aplicați strategii de stimulare a stărilor de spirit pozitive.<br>• Apelați la tratament pentru adicții.<br>• Folosiți tehnici de relaxare și dialog interior pozitiv.<br>• Asumați-vă un rol proactiv în viață. |

Atunci când stima de sine și încrederea în forțele proprii încep să se clatine și mai ales dacă ați suferit o pierdere grea în viața dumneavoastră, poate părea mult mai greu să vă transformați sentimentele negative într-unele pozitive. Adeseori, mânia pândește și ea în spatele simptomelor pasive, negative și depresive, dar situația poate fi remediată cu ajutorul gândirii pozitive

și al unei metode utile denumite „reformulare" — modificarea mentală a sensurilor negative așa încât să devină pozitive.

Uneori, percepțiile negative ale altor omeni se cuibăresc în noi și nu reușim să scăpăm de ele. Fratele Karinei, de pildă, obișnuia s-o necăjească tot timpul cu porecla „prăjină", fiindcă era înaltă și slăbuță. În timp, Karina a început să se ferească de bărbați, convinsă fiind că ei n-o găsesc atrăgătoare. Ajunsă la colegiu, mersul la petreceri îi sporea și mai mult anxietatea. Karina avea nevoie să aplice tehnici de relaxare (adică să respire adânc), în paralel cu metoda reformulării și a dialogului interior pozitiv. După ce a exersat aceste lucruri de câteva ori, Karina a descoperit că este în stare să rămână mai mult timp la chefurile cu colegii și chiar să se simtă bine, în loc să dea bir cu fugiții!

Luați-o cătinel, pentru a deveni mai încrezători în dumneavoastră, purtându-vă ca și cum ați fi deja siguri pe picioare. Acest lucru vă va împinge pe nesimțite dincolo de granița zonei de confort psihologic. Alegând să nu vă asumați nici un risc, până acum, v-ați limitat propriile posibilități și ați rămas blocați asupra anumitor impresii greșite. Schimbările simple se acumulează în timp și se autopotențează, astfel încât veți deprinde abilități de-a face față cu bine situației care realmente vă vor ajuta enorm, dacă anxietatea și adversitatea vă vor lovi din nou în viață — ceea ce aproape că este un dat. Vă veți simți mult mai capabili și mult mai puțin deprimați.

## Asertivitatea în gândire și exprimare verbală

A fi asertiv înseamnă să acționezi conform intereselor tale legitime, dar fără a încălca drepturile celorlalți. Este

convingerea că toată lumea merită în aceeași măsură să i se ofere posibilitatea de a fi de acord sau nu, de a spune „da" sau „nu". Asertivitatea echivalează cu a te exprima ferm, dar cu tact, și comunică deschidere și disponibilitate spre rezolvarea problemelor, spre negociere și compromis. Știi că e vorba de asertivitate atunci când o vezi însoțită de o exprimare perfect adecvată prin limbajul trupului: postură destinsă, o strângere de mână fermă, contact vizual conform situației și o intonație potrivită a vocii. Când nu te abați de la valorile tale, înseamnă că ești asertiv, și tot de asertivitate ține să-ți asumi responsabilitatea pentru tine însuți și pentru faptele tale. Începeți cu un mic act asertiv, cum ar fi să sunați și să faceți o reclamație la serviciul de relații cu clienții sau să-i cereți explicații vânzătorului dintr-un magazin. Acceptați-vă responsabilitatea pentru notele mici primite la școală sau pentru greșelile comise la serviciu.

Dacă vă vine greu să fiți mai asertiv, faceți-vă un obicei din a folosi modurile de exprimare prezentate mai jos, ca să scurtcircuitați acea voce interioară care vă cenzurează. Folosiți-le atunci când vă simțiți tentați să dați vina pe cineva sau ceva și să apelați la aluzii, în loc să spuneți direct ce gândiți. A fi asertiv este o chestiune de stil personal — nu există un singur mod universal valabil pentru toată lumea. Încercați-le pe acestea, în locul unora mai puțin asertive și rezervate.

| **Formulare asertivă, în gând sau verbal:** | **În loc de:** |
|---|---|
| Aș vrea să _____ . | Tu ar trebui să _____ . |
| Ți-aș fi recunoscător, dacă ai înțelege că îmi doresc să _____ . | Dacă tu nu vrei să _____, atunci eu va trebui să _____ . |

| **Formulare asertivă, în gând sau verbal:** | **În loc de:** |
|---|---|
| Fiecare contribuie în felul său. | Lucrurile trebuie făcute așa. |
| Îmi voi îmbunătăți performanța. | Profesorul e de vină. |
| Sincer, mă deranjează că _____ . | A, nu, nu e nici o problemă. |
| Hai să analizăm acum problema și să vedem ce putem face. | „Asta e...", „Păcat...", „Ce să-i faci, mai și pierzi în viață..." |
| Vreau să cântăresc atent toate datele și abia apoi să iau o decizie. | N-am timp acum. Sau: [tăcere]. |
| Știu că am făcut o greșeală și uite cum vreau s-o repar. | Toată lumea e chitită să-mi dea mie în cap. |
| Decizia asta a fost o mare problemă pentru mine. Bine-ar fi dacă am putea s-o lămurim. Crezi că poți să mă ajuți? | Of, mai lasă-mă în durerea mea! Nu pot să fac chestia asta și gata! |
| Când nu știu unde ești, încep să-mi fac griji. | Nu ne-am înțeles că dai telefon, imediat ce ajungi acasă la prietenul tău? Cum poți să fii atât de iresponsabil! |
| Da, îmi dau seama că e o problemă. Trebuie să mă gândesc bine. Poți să mă aștepți până mâine cu un răspuns? | Nu știu. Faceți ce vreți. [tăierea oricăror căi de comunicare, din cauza stresului] |

spirituale, de ordin superior — pentru mulţi dintre cei care s-au trezit înlănţuiţi de iluzia mâniei, credinţa religioasă îi va ajuta de-a lungul călătoriei spre schimbare.

La urma urmei, dacă scopul dumneavoastră este să le faceţi viaţa amară celor din jur, ce altceva am putea spune decât: mulţumim că aţi cumpărat această carte, dar acum o puteţi lăsa la o parte sau s-o daţi altcuiva.

Dar dacă scopul dumneavoastră este să fiţi fericit şi sănătos, puteţi găsi căi de realizare a acestor lucruri. Reveniţi la această carte — la sfaturile şi strategiile noastre, exemplele de fraze care vă ajută să fiţi mai asertiv, explicaţiile privind comportamentul confuz şi derutant — atunci când simţiţi nevoia unei încurajări în plus sau pur şi simplu ca să vă aduceţi aminte că există şi o cale mai bună.

Da, aşa este: dacă aţi înţeles cărui scop sau folos îi serveşte mânia în viaţa dumneavoastră şi v-aţi imaginat deja un loc mai bun unde să aibă loc „oprirea următoare" din călătoria dumneavoastră existenţială, aveţi acum o capacitate sporită de-a ajunge acolo unde vă doriţi cu adevărat, într-un mod mai chibzuit şi mai pragmatic. Începeţi să exercitaţi o influenţă hotărâtoare, în materializarea existenţei pe care poate că v-aţi dorit-o dintotdeauna. Vă puteţi lua în mâini propriul destin şi puteţi avea un extraordinar sentiment de împlinire. Puteţi avea exact viaţa pe care aţi visat-o mereu, plină de succes, de relaţii calde cu cei dragi şi de fericire.

# Anexă

## Cercetarea pe tema agresivității pasive

Deși frecvent invocat ca obiect al psihoterapiei, autocontrolul mâniei n-a fost întotdeauna un subiect pentru cărțile de interes general și nici în manualele de specialitate n-a fost prea bine reprezentat. Dat fiind că există în continuare păreri divergente relativ la clasificarea agresivității pasive și chiar la modul de utilizare a acestui termen, ne-am gândit că este mai bine să explicăm de ce l-am folosit în titlul cărții noastre și de ce încurajăm studierea lui din alte surse.

## Istoria agresivității pasive

Termenul „pasiv-agresiv", cu referire la comportament, a devenit sinonim cu „dificil", și cam acesta a fost și sensul în care a apărut pentru prima oară, într-o publicație a Departamentului de Război al Statelor Unite din 1945, *U.S. War Department Technical Bulletin*.[1] Colonelul de armată William Menninger, de formație psihiatru,

care asistase la reacții colerice din parte soldaților neobișnuiți cu rigorile vieții militare, a recomandat ca guvernul să le pună la dispoziție militarilor posibilități de a apela la pshioterapie și programe de reabilitare. Se spune că Menninger a fost acela care a propus termenul „pasiv-agresiv", în ideea că soldații, chiar dacă în principiu se supuneau ordinelor, făceau acest lucru cu o veșnică ostilitate. Și totuși, cei în uniformă se străduiau să proiecteze imaginea soldatului inocent și pătruns de simțul datoriei. Resentimentele mocnite se manifestau sub forma unui tipar comportamental clasic, identificat sub două aspecte: rezistență voită și supunere antagonistă, de exemplu prin aceea că militarul în cauză amâna sau uita să îndeplinească o sarcină, o îndeplinea în silă sau își făcea treaba fără pic de eficiență. În armată, nu prea există libertate personală, ci foarte multă înregimentare, precum și necesitatea de „maturizare rapidă". Acei soldați care nu reușeau să facă față regimului sau pur și simplu își doreau să se vadă scăpați, își manifestau adeseori rezistența prin aceea că ignorau ordinele unui superior sau i se opuneau, ori nu mai voiau nimic altceva decât să evadeze.

## AGRESIVITATEA PASIVĂ ȘI TULBURĂRILE DE PERSONALITATE

Atunci când agresivitatea pasivă devine un mod de viață, uitați-vă să vedeți cât de adânc este înrădăcinată. Una dintre cele mai bune resurse din care puteți afla o mare bogăție de informații despre trăsăturile și tulburările de personalitate este opera psihologului doctor în științe Theodore Millon. Dr. Millon a scris multe cărți și

noi am considerat util să le includem în lista bibliografică împărțită pe capitole de la sfârșitul cărții.

Ce este o tulburare de personalitate? Simplu spus, este o conduită sau o trăire interioară de lungă durată, prezentă în majoritatea manifestărilor personale și inflexibilă, care diferă foarte mult de normele culturale ale celui în cauză; frecventă și intensă câteodată; având efecte perturbatoare sau dăunătoare; și constatată la adulți cu vârsta de cel puțin optsprezece ani. Cu alte cuvinte, este un tipar adult care nu se prea clintește din loc. Relația cu un adult care are o tulburare de personalitate este în cel mai bun caz dificilă. Dată fiind însăși natura lor de fenomene cu o durată îndelungată, aceste tulburări caracteriologice nu se diagnostichează, în general, la copii sau adolescenți (de exemplu, tulburarea de conduită devine adeseori tulburare de personalitate antisocială la vârsta de optsprezece ani).

Terapeuții caută să depisteze tipare în concepția despre lume, gândurile și comportamentele unui pacient, pentru a putea judeca dacă acestea sunt de durată (nu pur și simplu conjuncturale), frecvente și, de asemenea, intense. O persoană poate să îndeplinească toate aceste criterii, dar, dacă nu apar efecte perturbatoare sau dăunătoare, atunci nu corespunde definiției. În plus, dacă tiparele comportamentale îi par bizare cuiva din spațiul cultural occidental, dar din punctul de vedere al societății căreia îi aparține persoana respectivă sunt perfect de înțeles, atunci din nou *nu* este o tulburare de personalitate. În prezent, există unsprezece tipuri ale tulburării de personalitate definite în lucrarea *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)* („Manual statistic și de diagnostic al tulburărilor mentale, ediția a patra, text revizuit"): antisocială, evitantă, la limită („borderline"), depen-

dentă, histrionică, narcisistă, obsesional-compulsivă, paranoidă, schizoidă, schizotipală şi tulburările de personalitate nespecificate în alt mod („Personality Disorders Not Otherwise Specified — PDNOS").[2] Locul agresivităţii pasive în această „biblie" a diagnosticului sănătăţii mentale nu este încă fixat, ci se află în plină evoluţie.

După ce Administraţia pentru Veterani a identificat şi a etichetat ca atare agresivitatea pasivă, cercetătorii au început să folosească acest termen şi în alte locuri. Asociaţia Psihiatrică Americană a elaborat primul manual de diagnostic în anul 1952 (*Diagnostic and Statistical Manual — DSM*), cu trei sub-tipuri de personalitate pasiv-agresivă:

- Stilul „pur" pasiv-agresiv (îmbufnat, încăpăţânat, tergiversează, obstrucţionează)
- Stilul pasiv-dependent (neajutorat, şovăitor, se cramponează)
- Stilul agresiv (iritabil, poartă pică, prag scăzut de toleranţă la frustrare, distructiv, face crize de isterie)[3]

Aceste trei stiluri de comportament puteau coexista în interiorul unei persoane, înlocuindu-se reciproc. În ediţia revizuită, *DSM-II*, a manualului de diagnostic, apărută în anul 1968, tipul pasiv-agresiv n-a îmbrăcat decât o singură formă, reflectând ostilitatea nemărturisită. Stilul pasiv-dependent şi cel agresiv au fost eliminate.[4] Dr. Robert Spitzer, considerând că agresiunea pasivă era un mecanism de apărare, a insistat ca aceasta să fie eliminată din prima variantă a ediţiei revizuite cu numărul trei, *DSM-III* (1980).[5] Alţii au susţinut că este un comportament omniprezent, nicidecum conjunctural, care se poate manifesta în multe tipuri de situaţii, deci

au inclus în manual diagnosticul denumit „tulburare de personalitate pasiv-agresivă" („Passive-Aggressive Personality Disorder — PAPD"), rebotezând tipul pasiv-dependent drept *personalitate dependentă* și subsumând fostul tip agresiv descrierilor din categoria *personalității antisociale*. După 1980, eticheta PAPD a început să reflecte o nuanță emoțională, cu referire la existența atât a conflictului interpersonal, cât și a atitudinii de rezistență, care constituise dintotdeauna o caracteristică esențială.

Când manualul *DSM-III-R* (ediție revizuită) a ieșit cu mai puține restricții asupra diagnosticului, ce s-a întâmplat? Clinicienii și-au diagnosticat mai mulți dintre pacienți cu PAPD, pentru că psihoterapeuții realmente vedeau în mod obișnuit aceste comportamente problematice.[6] Indivizii pasiv-agresivi treceau prin viață oscilând continuu, veșnic nehotărâți între polaritățile dependenței și independenței, pasivității și activității, și aveau tendința să adopte o perspectivă negativă, de oameni „bătuți de soartă". Cu alte cuvinte, erau „infirmi pe dinăuntru".

În 1994, cercetătorii au adăugat termenul *negativist* în descrierea tulburării, dar, după atâtea schimbări aduse definițiilor și criteriilor, au existat voci cu autoritate care au pus la îndoială validitatea acestei noi categorii de diagnostic, temându-se că nu a fost suficient testată în practică. În absența datelor empirice, grupul de lucru însărcinat cu redactarea următoarei ediții a manualului, *DSM-IV*, s-a simțit obligat s-o plaseze în anexă, considerând-o un gen de tulburare care se cere studiată mai îndeaproape. Astfel, ea a devenit un diagnostic provizoriu, cu șapte criterii de îndeplinit, față de cele nouă prezente în ediția anterioară, *DSM-III-R*.[7]

## Tulburarea de personalitate pasiv-agresivă (Tulburarea de personalitate negativistă)

Criteriile teoretice pentru diagnosticarea tulburării de personalitate pasiv-agresivă:

A. Un tipar extins de atitudini negativiste și de rezistență pasivă în fața cererilor de performanță adecvată, debutând în primii ani ai vârstei adulte și care este prezent într-o varietate de contexte, demonstrat prin cel puțin patru dintre următoarele comportamente:

1. Opune o rezistență pasivă îndeplinirii unor sarcini de rutină din contextul social sau ocupațional.
2. Se plânge de faptul că nu este înțeles și nici apreciat de ceilalți.
3. Este ursuz și certăreț.
4. Critică și disprețuiește fără temei autoritatea.
5. Se arată invidios și ranchiunos față de cei ce par să aibă mai mult noroc.
6. Dă glas unor nemulțumiri exagerate și persistente, legate de propria soartă nefericită.
7. Alternează între sfidarea ostilă și pocăință.
8. Nu apare exclusiv în timpul episoadelor depresive majore și nu este mai bine explicat de sindromul tulburării distimice.

Sursa: *DSM-IV-TR*, publicat de American Psychiatric Association (2000).

## Optica actuală asupra agresivității pasive

În prezent, clinicienii care constată cel puțin patru dintre cele opt caracteristici (vezi caseta „Tulburarea de per-

sonalitate pasiv-agresivă") şi le consideră tipare frecvente, intense şi de durată care îndeplinesc criteriile unei tulburări de personalitate, îşi pot diagnostica pacienţii ca având o tulburare de personalitate nespecificată în alt mod (PDNOS). Trăsăturile pasiv-agresive determinante, conform lucrării de faţă, cuprind: stări de spirit imprevizibile, concepţie pesimistă, iritabilitate şi temperament ostil (chiar şi prin manifestări non-verbale), o atitudine ursuză (toleranţă scăzută la frustrare, nervozitate, sensibilitate de reacţie extremă) şi o fire încăpăţânată, veşnic nemulţumită şi răutăcioasă.

La un nivel interpersonal, oamenii care îşi ascund mânia manifestă o rezistenţă pasivă atunci când se pune problema să îndeplinească sarcini de rutină — lucruri pe care le considerăm „de la sine înţelese", într-un context social sau ocupaţional normal. În al doilea rând, aceşti indivizi găsesc tot timpul câte ceva de reproşat, chiar şi fără temei, şi resping simbolurile autorităţii, nesocotindu-le deliberat instrucţiunile, sfaturile şi influenţa.

Indivizii negativişti se simt traşi pe sfoară. Iată cum funcţionează mintea unui individ pasiv-agresiv: „Nimeni nu mă înţelege. Nimeni nu mă apreciază. Nu degeaba port eu pică şi îi invidiez pe cei care prosperă pe lumea asta, ei sunt mai norocoşi!" Adăugaţi şi factorul gândirii afective, când persoana pasiv-agresivă reacţionează la noţiunea de „mai norocos". Ideea de „mai norocos" este atât de subiectivă, încât agresorul pasiv va respinge, se va supăra şi va căuta să se răzbune în situaţii în care altora nici prin cap nu le-ar trece, de regulă, să gândească sau să acţioneze în acest fel.

Mai mult, persoana negativistă/pasiv-agresivă se prea poate să saboteze plăcerea şi ţelurile celorlalţi, aşa cum arată Millon şi Davis.[8] De asemenea, apare şi tiparul pocăinţei. După o izbucnire mânioasă, nu e deloc ceva neobişnuit pentru această persoană să se simtă

vinovată, să încerce să facă pace sau să ceară iertare — îmblânzindu-i pe cei pe care tocmai i-a repezit cu vorba, le-a stat în cale sau a încercat să-i discrediteze. Dacă indivizii negativişti de acest fel încearcă să facă şi ceea ce doresc ceilalţi, se enervează repede pe ei înşişi şi revin fără întârziere la propriul interes.

În 1999, Scott Wetzler, profesor la Colegiul de Medicină Albert Einstein şi psiholog la Centrul Medical Montefiore din Bronx, împreună cu Leslie C. Morey, profesor de psihologie la Universitatea Vanderbilt, au trecut în revistă argumentele în favoarea renunţării la PAPD ca etichetă de diagnostic, observând că înlăturarea diagnosticului nu reflectă nici o scădere reală a numărului celor ce sufereau de asemenea tulburări. Mai mult, ei au avut obiecţii la terminologia negativistă, afirmând că:

„În opinia noastră, nu doar că nu se câştigă nimic prin folosirea termenului de negativist, ci chiar s-a pierdut foarte mult prin renunţarea la termenul de pasiv-agresiv. Ideea de negativist nu reuşeşte să capteze conflictul intern fundamental dintre agresiune şi afirmarea sinelui, pe de o parte, şi teamă şi dependenţă pe de alta, pe când cea de agresivitate pasivă exprimă perfect acest gen unic şi aparent contradictoriu de comportament şi stil al personalităţii."[9]

Dr. Lorna Smith Benjamin de la Universitatea Utah a scris şi ea despre tulburările de personalitate şi clinicienii care doresc să-i vadă metodele pot comanda o casetă video, *Interpersonal Reconstructive Therapy for Passive-Aggressive Personality Disorder* („Terapie de reconstrucţie interpersonală pentru tulburarea de personalitate pasiv-agresivă"), prin Asociaţia Psihologică Americană.[10]

În cartea *Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders, 2nd Edition* („Diagnosticul şi tratamentul interpersonal al tulburărilor de personalitate, ediţia a doua"), dr. Benjamin afirmă că „desfiinţarea

acestei tulburări în *DSM-IV* prin expedierea ei în anexă a fost o eroare", pentru că, spune ea, agresivitatea pasivă complică adeseori alte tulburări, inclusiv depresia intratabilă.[11] Dr. Benjamin consideră că tiparele pasiv-agresive impun o terapie precis dirijată, deoarece, în caz contrar, intervențiile terapeutului se vor dovedi inutile. În termeni practici, identificarea agresivității pasive este importantă pentru că acești pacienți au tendința să anuleze ședințele de terapie, să se prezinte cu întârziere la ședințele fixate, să ignore obligațiile de plată, să uite formulare necesare și chiar să-și dea în judecată terapeuții, dacă li se oferă ocazia. Pacientul pasiv-agresiv consimte să se supună cererilor sau sugestiilor de a apela la terapie, dar ulterior nu-și respectă promisiunile, nici măcar cu psihoterapeutul.

Două alte lucrări de răsfoit pe această temă ar fi *Cognitive Therapy of Personality Disorders, 2nd Edition* („Terapia cognitivă a tulburărilor de personalitate, ediția a doua") de Aaron T. Beck, Arthur Freeman și Denise D. Davis,[12] și *Passive-Aggressivenes: Theory and Practice* („Agresivitatea pasivă: teorie și practică") de Richard D. Parsons și Robert J. Wicks.[13] Această din urmă carte este o culegere tematică, în care puteți găsi multe abordări teoretice ale agresivității pasive.

## Tipurile de persoane pasiv-agresive care își maschează mânia

Unii cercetători au întreprins o clasificare pe categorii a tipurilor de personalitate pasiv-agresivă. Millon și Davis descriu patru tipuri de persoane negativiste.[14] Rezistența caracterizează subtipul *șerpuitor*, chiar și fără să-și dea seama, când oamenii creează probleme și conflicte dar

își reprimă orice conștientizare. Astfel, ei rămân imuni la schimbare. Pentru negativistul *acerb*, viața constă într-o veșnică descărcare a propriilor zbateri înverșunate. Această persoană sare imediat cu gura, găsește tot timpul ceva de reproșat și e pur și simplu corozivă pentru cei din jur. Și consideră că are tot dreptul să-i admonesteze pe ceilalți, fiindcă ea este „o victimă".

Insul *nemulțumit* nu este chiar atât de vehement în atacurile sale verbale, ci un pic mai șiret, maestru al „pilulei amare" învelite în vorbe mieroase sau al înțepăturilor nu chiar foarte subtile. Când camuflajul îi este aruncat în aer, veți auzi refrenul „tu chiar nu știi de glumă". Aceasta este mânie ascunsă, cu adevărat. La serviciu (sau în altă parte), ea se manifestă prin observații critice, pentru că negativistul nemulțumit se simte îndreptățit să le emită, considerându-le „comentarii prețioase", deși, în momentul în care le auzi, îți dai seama că n-a fost nici urmă de intenție pozitivă la baza lor. De asemenea, această persoană s-ar putea să te exaspereze cu criticile la adresa defectelor altora, când de fapt are și ea exact aceleași caracteristici de personalitate.

În sfârșit, Millon și Davis descriu sub-tipul *oscilant* ca trecând prin răsturnări bruște și pronunțate ale stării de spirit și comportamentului. Acum îi vezi opunându-se și purtându-se dezagreabil, pentru ca în clipa următoare să devină încrezători și decișii să coopereze. În mod uzual vom asista la crize de isterie, precum și la un comportament polarizat, pendulând între polaritatea sinelui (individuație) și a celuilalt (influența mediului), polaritatea pasivă (acomodare) și cea activă (modificare), și polaritatea plăcerii (intensificare pozitivă) și a conservării (durere).

Psihiatrul Martin Kantor a scris în 2002 cartea *Passive-Aggression: A Guide for the Therapist, the Patient*

*and the Victim* („Agresiunea pasivă: ghid pentru terapeut, pacient și victimă"), unde și-a avansat propriile șase sub-tipuri.[15] Inșii *paranoizi* blamează pentru a-și proiecta mânia indirectă, dat fiind că se percep pe ei înșiși ca victime. Sau, cum spune Kantor: „Eu sunt supărat pe tine" devine „Tu ești supărat pe mine" și „Te învinovățesc și te detest pentru asta".

În cazul inșilor *narcisiști*, sentimentul de îndreptățire le dirijează ostilitatea înspre ceilalți, în așa fel încât ei să conteze mai presus de orice altceva. Ei se poartă de ca și cum ți-ar fi superiori nu pentru a-și stimula stima de sine diminuată, ci, în mult mai mare măsură, pentru a te așeza acolo unde hotărăsc ei și a te ține acolo. Vom asista la atitudini egoiste, lipsă de interes sau empatie față de ceilalți și gândire defectuoasă în foarte multe cazuri.

Kantor îi încadrează sub umbrela categoriei sale *afective* pe oamenii pasiv-agresivi de tip *depresiv* și *hipomaniac*. Indivizii deprimați își maschează mânia cu ajutorul glumelor, al ironiei și al înțepăturilor verbale menite să înjosească sau să umilească, pe când pasiv-agresivul hipomaniac își exprimă mânia prin ideea „să trăiesc bine, în chip de cea mai bună răzbunare", ca să-l citățm chiar pe Kantor.

Insul *obsesional-compulsiv* își propune în mod deliberat să te enerveze, urmărind întotdeauna să vadă ce reacție ai la gesturile sau vorbele lui pasiv-agresive. În timp, ajunge să te epuizeze prin comportamentul său: se răzbună, temporizează, păstrează o rezervă nejustificată, ține cu tot dinadinsul să aibă dreptate, te scoate intenționat din sărite, e strâns la pungă, provoacă intenționat accidente și se arată indecis (arta de a te ține tot timpul în șah, neștiind ce să crezi). Cu cât manifestă mai mult aceste comportamente, cu atât devii tu mai neliniștit — și nici nu-i de mirare.

Tipul *histrionic* tachinează, înjoseşte, neagă competenţa, invidiază, dă naştere la concurenţă acolo nu există aşa ceva, iar atunci când toate aceste tactici nu aduc rezultatele scontate, s-ar putea să-şi pună în funcţiune înclinaţiile dramatice prin intermediul conduitei non-verbale. Dă ochii peste cap, în semn că nu-i vine să creadă. Un suspin sonor exprimă ceea ce nu mai e nevoie să spună în cuvinte. O durere de cap ostilă, subliniază Kantor, stopează intimitatea sexuală dintre membrii unui cuplu. Toate aceste exemple trimit mesaje negative indirecte.

În cele din urmă, Kantor vorbeşte despre tipul *sado-masochist*, în cartea lui: sadicii cărora nenorocirea altora le face nespusă plăcere, în timp ce pe masochişti îi animă ciuda — „Puţin îmi pasă de ce-o să păţesc, lasă că le arăt eu lor!" este atitudinea pe care s-ar putea s-o vedem.

## Diferenţele dintre cele două sexe

Scott Wetzler a scris şi cartea *Living with the Passive-Aggressive Man* („Viaţa cu bărbatul pasiv-agresiv"), apărută la începutul anilor '90, susţinând că sursa numărul unu a problemelor întâmpinate de bărbaţi în cadrul relaţiilor personale şi la serviciu o reprezintă comportamentul pasiv-agresiv.[16]

De ce şi-a concentrat atenţia exclusiv asupra bărbaţilor? „Eu nu cred că îi afectează pe bărbaţi mai mult decât pe femei, dar e vorba de faptul că bărbaţii se arată mai stângaci în privinţa agresivităţii lor pasive", ne-a spus Wetzler. „Astfel atrag atenţia asupra ei şi poate fi mai supărătoare pentru cei din jurul lor." Wetzler sugerează ideea că, date fiind aşteptările asociate cu rolul

conferit social fiecăruia dintre cele două sexe, unii bărbați se simt în mai mare măsură incomodați, atunci când au îndoieli privind propria capacitate de a conduce, de a fi asertivi și de a exercita puterea.

Asociația Psihologică Americană a luat în discuție diferențele dintre sexe și modul de exprimare a mâniei în funcție de sex, în numărul pe martie 2003 al publicației sale *The Monitor*. Cercetarea curentă indică faptul că bărbații și femeile sunt socializați de o manieră diferită și, într-adevăr, procedează în moduri mult diferite, atunci când vine vorba să facă față mâniei. Studiul respectiv citează un demers de cercetare al dr. Raymond diGiuseppe, de la Universitatea St. John's din New York, având ca scop elaborarea unei noi scale de evaluare a tulburării mânioase. Atât bărbații, cât și femeile manifestă tulburări mânioase. Diferența esențială constă în modalitatea de exprimare. În timp ce din partea bărbaților se consideră normal sau de așteptat ca ei să acționeze pe baza impulsului de mânie, la femei acest tip de conduită este adeseori considerat deranjant, și că „nu le stă bine".[17]

## În concluzie

Scott Wetzler aderă la ideea utilizării termenului inițial de „pasiv-agresiv". „Eu cred că pasiv-agresiv este cel mai elocvent termen, de departe preferabil celui de negativist (pus în legătură cu temperamentul depresiv și cu iritabilitatea) sau conceptului și mai general al ambivalenței", ne-a declarat Wetzler. „Reușește să exprime conflictul inerent și complexitatea, iar lucrul cel mai important este că identifică acest tip de comportament

ca pe o formă de ostilitate, deloc evidentă, fiindcă e negată de cel în cauză." Ca să punem punctul pe i, termenul „face descrierea perfectă", spune Wetzler. „Nu mulţi termeni de specialitate ajung să se difuzeze atât de rapid în limbajul colocvial, dar atunci când se întâmplă, este pentru că intră în rezonanţă cu publicul larg."

Atât Wetzler, cât şi Morey, în articolul pe care l-au publicat împreună, îşi exprimă speranţa că următorul colectiv de redactare a manualului *DSM-V* va lua în considerare cu maximă atenţie ideea de a restaura statutul de tulburare de personalitate separată al agresivităţii pasive.[18] Din toate aceste motive, precum şi pentru că termenul de agresivitate pasivă a tot fost invocat în felurite discuţii, dar fără a fi decât rareori înţeles, noi am ales să-l utilizăm în această carte, dar continuând să aderăm la convingerea noastră că există şi alte tipuri de mânie latentă care ridică probleme.

# Note

## NOTELE CAPITOLELOR ŞI BIBLIOGRAFIE SUPLIMENTARĂ

### CAPITOLUL 1

1 Freeman, L. L. (2004, January/February) „Vital stats.", *Health*, p. 192.

2 Oberlin, L. H. (2005) *Surviving Separation and Divorce: A Woman's Guide to Regaining Control, Building Strength and Confidence, and Securing a Financial Future*, Boston, Massachusetts: Adams Media.

3 Tyre, P., Scelfo, J. şi Kantrowitz, B. (2004, September 13) „The power of no", *Newsweek*, pp. 42-51.

4 Gutfeld, G. (1998, October) „Stop the madness!", *Men's Health*, p. 118.

5 Suarez, E. C. (2004, September), „C-reactive protein is associated with psychological risk factors of cardiovascular disease in apparently healthy adults", *Psychosomatic Medicine*, 684-691.

6 Williams, J. E. et al. (2000) „Anger proneness predicts coronary heart disease risk", *Circulation*, 101, 2034-2039

7 Todaro, J. F. et al. (2003) „Effect of negative emotions on frequency of coronary heart disease", *The American Journal of Cardiology*, 92, 901-906.

8 Browder, S. E. (2000) *The Power: 11 Ways Women Gain Unhealthy Weight and How You Can Take Charge of Them*, New York: John Wiley & Sons.

9 Raikkonen, K., Matthews, K. A., Kuller, L. H. (2001) „Trajectory of psychological risk and incident hypertension in middle-aged women", *Hypertension*, 38, 798-802.

10 Williams, R. B. et al. (2001) „Central system serotonin function and cardiovascular responses to stress", *Psychosomatic Medicine*, 63, 300-305.

11 Lykken, D., Tellegen, A. (1996) „Happiness is a stochastic phenomenon", *Psychological Science*, 7(3), 186-189.

12 Bushman, B. J. et al. (1999) „Catharsis, aggression, and persuasive influence: Self-fulfilling or self-defeating prophecies?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 367-376.

13 Merchant, A. T. et al. (2003) „A prospective study of social support, anger expression and risk of periodontitis in men", *Journal of the American Dental Association*, 134, 1591-1596.

14 Wallis, C. (2005, January 17) „The new science of happiness", *Time*, A3-A9.

15 Seligman, M. E. (2004) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press.

16 Epel, E. S. et al. (2004) „Acelerated telomere shortening in response of life stress", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(50), 17323-17324.

17 Schaubroech, J. et al. (2001) „Individual differences in utilizing control to cope with job demands: Effects on susceptibility to infectious diseases", *Journal of Applied Psychology*, 86(2), 265-278.

18 Cohen, S., Miller, G. E., Rabin, B. S. (2001) „Psychological stress and antibody response to immunization: A critical review of the human literature", *Psychosomatic Medicine*, 63, 7-18.

18 Song, S. (2004, July 19), „The price of pressure", *Time*, pp. 68-69.

***Bibliografie recomandată***

Williams, R., Williams, V. (1993) *Anger Kills: 17 Strategies for Controlling the Hostility That Can Harm Your Health*, New York: Harper Collins.

Williams, R., Williams, V. (1997) *Lifeskills: 8 Simple Ways to Build Strong Relationships, Communicate More Clearly and Improve Your Health*, New York: Three Rivers Press.

**CAPITOLUL 3**

1 Murphy, T. F., Oberlin, L. H. (2001) *The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is Out of Control*, New York: Three Rivers Press.

2 Vaillant, G. E. (1994) „Ego mechanisms of defense and personality psychopathology", *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 44-50.

3 Wetzler, S. (1992) *Living with the Passive Aggressive Man*, New York: Simon & Schuster.

4 Rogers, F. M. (1967) Versurile cântecului „Everybody's Fancy", în *Mister Rogers Talks With Parents*, Pittsburgh, Pennsylvania: Family Communications, Inc.

5 Long, N. J., Long, J. E. (2001) *Managing Passive-Aggressive Behavior of Children and Youth at School and Home: The Angry Smile*, Austin, Texas: Pro-Ed, Inc.

6 Kubler-Ross, E. (1997) *On Death and Dying*, New York: Scribner Classics.

7 Silver, L. B. (1984) *The Misunderstood Child: Understanding and Coping with Your Child's Learning Disabilities*, New York: Three Rivers Press.

8 Main, M., Cassidy, J. (1988) „Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a one-month period", *Developmental Psychology*, 24(3), 415-426.

9 Millon, M., Davis, R. D. (1996) *Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

10 Millon, M., Davis, R. D. (1996) *Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

11 Rogers, F. M. (2000) „A point of view: Family communication, television, and Mister Rogers' Neighborhood", *The Journal of Family Communication*, 1(1), 71-73.

12 Family Communications, Inc. oferă o mare varietate de resurse pentru copii (preşcolari şi şcoală primară), inclusiv materiale video din seria Child Care Video Library, cărţi pentru copii pe tema violenţei în familie, precum şi programele pentru cadre didactice şi personal de îngrijire a copiilor Mad Feelings Workshop şi Challenging Behaviors Training Kit, www.fci.org.

13 Millon, M., Davis, R. D. (1996) *Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

**CAPITOLUL 4**

1 Benton, S. A. et al. (2003) „Changes in counseling center client problems across 13 years", *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 66-72.

2 Ruderman, M. N. et al. (2002) „Benefits of Multiple Roles for Managerial Women", *Academy of Management Journal*, 45(2), 369-386.

3 American Counseling Association (2004, July) „In brief", *Counseling Today*, 35.

4 Mannix, M., Smart, T. (editori) (2004, December 6) „Stress relief", *U.S. News & World Report*, EE1-EE6.

5 Mannix, M., Smart, T. (editori) (2004, December 6) „Stress relief", *U.S. News & World Report*, EE1-EE6.

6 Rost, K. (2004) „Medical Care", *The Health Behavior News Service*, 42, 1202-1210.

7 National Institute for Occupational Safety and Health, *Stress ... At Work*, Department of Health & Human Services (NIOSH) Publication No. 99-101 (broşură).

8 Leibovich, M. (2002, August 17) „Capital offenses: Snubbery in the first degree", *The Washington Post*, C1, C4.

9 Fox, S., Spector, P. E. (editori) (2004) *Counterproductive Work Behavior: Investigations of Actors and Targets*, Washington, D.C.: American Psychological Association.

10 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999), „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", *Psychiatry*, 68, 49-59.

11 Brown, N. W. (2002) *Working with the Self-Absorbed: How to Handle Narcissistic Personalities on the Job*, Oakland, California: New Harbinger.

12 McIlduff, E., Coghlan, D. (2000) „Understanding and contending with passive-aggressive behaviour in teams and organizations", *Journal of Managerial Psychology*, 15(7), 716-736.

13 Cavaiola, A. A., Lavender, N. J. (2000), *Toxic Coworkers: How to Deal with Dysfunctional People on the Job*, Oakland, California: New Harbinger.

14 Cavaiola, A. A., Lavender, N. J. (2000), *Toxic Coworkers: How to Deal with Dysfunctional People on the Job*, Oakland, California: New Harbinger.

**CAPITOLUL 5**

1 Waite, L. J., Gallagher, M. (2000) *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*, New York: Doubleday.

2 Combs, R. (1991) „Marital status and personal well-being: A literature review", *Family Relations*, 40, 97-102.

2 Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. L. (2001) „Marriage and health: His and hers", *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.

3 Bookwala, J. (2005) „The role of marital quality in physical health during the mature years", *Journal of Aging and Health*, 17(1), 85-104.

4 www.smartmarriages.com

5 Vaillant, G. E. (1994) „Ego mechanisms of defense and personality psychopathology", *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 44-50.

6 Hendrix, H. (1988) *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*, New York: Henry Holt & Co.

7 Gottman, J. M., Silver, N. (2000) *The Seven Principles for Making Marriages Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*, New York: Three Rivers Press.

8 Gottman, J. M., Krokoff, L. J. (1989) „Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.

9 Epstein, N. et al. (1996) „Assessing relationship standards: The inventory of specific relationship standards", *Journal of Family Psychology*, 10(1), 72-88.

10 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999) „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", *Psychiatry*, 68, 49-59.

11 Millon, T. (1981) *Disorders of Personality DSM-III: Axis II*, New York: John Wiley & Sons.

12 Diamond, J. (2004) *The irritable male syndrome: Managing the 4 key causes of depression and aggression*, Emmaus, Pennsylvania: Rodale.

13 Reichman, N., Corman, H., Noonan, K. (2004) „Effects of child health on parents' relationship status", *Demography*, 41(3), 569-584.

14 Whisman, M. A. et al. (2004) „Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners", *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.

15 Glass, S. P. (2003) *Not „Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity*, New York: Free Press.

16 Wetzler, S. (1992) *Living with the Passive Aggressive Man*, New York: Simon & Schuster.

***Bibliografie recomandată***

Doherty, W. J. (2003) *Take back your marriage: sticking together in a world that pulls us apart*, New York: Guildford Press.

National Fatherhood Initiative, *The 7 Benefits of Marriage for Men*, National Fatherhood Initiative, www.fatherhood.org (broșură).

**CAPITOLUL 6**

1 Doherty, W. J., Carlson, B. Z. (2002) *Putting Family First: Successful Strategies for Reclaiming Family Life in a Hurry-Up World*, New York: Owl Books.

2 Maddox, W. R. (2004, January 4) „A diet on activities", *USA Today.*

3 Gillman, M. W. (2000) „Family dinner and diet quality among older children and adolescents", *Archives of Family Medicine*, 9, 235-240.

4 Rogers, F. M. (1967) Versurile cântecului „I Like to Be Told", în *Mister Rogers Talks With Parents*, Pittsburgh, Pennsylvania: Family Communications, Inc.

5 Pressman, S. D., Pressman, R. M. (1994) *The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment*, New York: Jossey-Bass.

6 LeBey, B. (2001) *Family Estrangements: How They Begin, How to Mend Them, and How to Cope with Them*, Atlanta, Georgia: Longstreet Press.

7 Millon, M., Davis, R. D. (1996) *Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

8 Pietsch, W. J. (1992) *The Serenity Prayer Book*, San Francisco, California: Harper.

***Bibliografie recomandată***

Murphy, T. F., Oberlin, L. H. (2001) *The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is Out of Control*, New York: Three Rivers Press.

McGraw, P. C. (2004) *Family First: Your Step-by-Step Plan for Creating a Phenomenal Family*, New York: Free Press.

Brown, N. W. (2001) *Children of the Self-Absorbed: A Grown-Up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents*, Oakland, California: New Harbinger.

Roth, K., Friedman, F. B. (2003) *Surviving the Borderline Parent: How to Heal Your Childhood Wounds & Build Trust, Boundaries, and Self-Esteem*, Oakland, California: New Harbinger.

**CAPITOLUL 7**

1 Paul, M. (2004) *The Friendship Crisis: Finding, Making, and Keeping Friends When You're Not a Kid Anymore*, Emmaus, Pennsylvania: Rodale.

2 Aaronson, L. (June, 2005) „Guess who misses signs of anger?", *Psychology Today*, 33.

3 Sternglanz, R. W., Depaulo, B. M. (Winter, 2004) „Reading nonverbal cues to emotions: The advantages and liabilities of relationship closeness", *Journal of Nonverbal Behavior*, 28(4), 245-267.

4 Yager, J. (2002) *When Friendship Hurts: How to Deal with Friends Who Betray, Abandon or Wound You*, New York: Simon & Schuster.

5 Levine, M. (2002) *A Mind at a Time*, New York: Simon & Schuster.

6 Nelson, D., Robinson, C. C., Hart, C. H. (2005) „Relational and physical aggression of preschool-age children: Peer status linkages across multiple informants", *Early Education and Development*, 16(2), 115-139.

7 Millon, M., Davis, R. D. (1996) *Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

8 Seligman, M. E. (1996) *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression and Build Lifelong Resilience*, New York: Harper Perennial.

9 Shaw, B. A. et al. (2004) „Emotional support from parents early in life, aging, and health", *Psychology & Aging*, 19(1), 4-12.

10 Oberlin, L. H. (2005) *Surviving Separation and Divorce: A Woman's Guide to Regaining Control, Building Strength and Confidence, and Securing a Financial Future*, Boston, Massachusetts: Adams Media.

11 Kelly, J. B., Emery, R. E. (2003) „Children's adjustment following divorce: risk and resilience perspectives", *Family Relations*, 52(4), 352-362.

12 Oberlin, L. H. (2005) *Surviving Separation and Divorce: A Woman's Guide to Regaining Control, Building Strength and Confidence, and Securing a Financial Future*, Boston, Massachusetts: Adams Media.

***Bibliografie recomandată***

Elman, N. M., Kennedy-Moore, E. (2003) *The Unwritten Rules of Friendship: Simple Strategies to Help Your Child Make Friends*, New York: Little Brown.

Baris, M. A. et al. (2001) *Working with High-Conflict Families of Divorce: A Guide for Professionals*, Northvale, New Jersey: Jason Aronson, Inc.

**CAPITOLUL 8**

1 Stewart, W. F. et al. (2003) „Cost of lost productive work time among U.S. workers with depression", *Journal of the American Medical Association*, 289(23), 3135-3144.

2 Whisman, M. A. et al. (2004) „Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners", *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.

3 Site-ul Real Men, Real Depression administrat de National Institute of Mental Health, http://menanddrepession.nimh.nih.gov.

4 Millon, T. et al. (2004) *Personality Disorders in Modern Life (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

5 National Organization for Seasonal Affective Disorder, www.nosad.org.

6 Jamison, K. R. (1995) *An Unquiet Mind*, New York: Alfred A. Knopf.

7 Castle, L. R. (2003) *Bipolar Disorder Demystified: Mastering the Tightrope of Manic Depression*, New York: Marlowe & Co.

8 Real, T. (1998) *I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression*, New York: Scribner.

9 Bloch, A. L. et al. (1993) „An empirical study of defense mechanisms in dysthymia", *American Journal of Psychiatry*, 150, 1194-1198.

10 Millon, M., Davis, R. D. (1996) *Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

11 Thase, M. E., Lang, S. S. (2004) *Beating the Blues: New Approaches to Overcoming Dysthymia and Chronic Mild Depression*, New York: Oxford University Press.

12 Dunn, A. L. et al. (2005) „Exercise treatment for depression: Efficacy dose response", *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1-8.

13 Kluger, J. (2005, May 16) „The cruelest cut", *Time*, 48-50.

14 Conterio, K., Lader, W., Bloom, J. K. (1998) *Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program for Self-Injurers*, New York: Hyperion.

15 Barkley, R. A. (1997) *ADHD and the Nature of Self-Control*, New York: The Guilford Press.

16 Children and Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (CHADD), www.chadd.org, 8181 Professional Place, Suite 150, Landover, MD 20785 (National Resource Center on ADHD).

17 Hallowell, E. M., Ratey, J. J. (2005) *Delivered from Distraction: Getting the Most Out of Life with Attention Deficit Disorder*, New York: Ballantine Books.

***Bibliografie recomandată***

Kadison, R., DiGeronimo, T. F. (2004) *College of the Overwhelmed: The Campus Mental Health Crisis and What to Do About It*, New York: Jossey-Bass.

Kreisman, J. J., Straus, H. (2004) *Sometimes I Act Crazy: Living with Borderline Personality Disorder*, New York: John Wiley & Sons.

Kreisman, J. J., Straus, H. (1989) *I Hate You, Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality*, New York: Avon Books.

Friedel, R. O. (2004) *An Essential Guide for Understanding and Living with Borderline Personality Disorder*, New York.
Mason, P. T., Kreger, R. (1998) *Stop Walking on Eggshells: Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder*, Oakland, California: New Harbinger.

## CAPITOLUL 9

1 Brown, N. W. (2002) *Whose Life Is It, Anyway: When to Stop Taking Care of Their Feelings & Start Taking Care of Your Own*, Oakland, California: New Harbinger

2 Kantor, M. (2002) *Passive-Aggression: A Guide for the Therapist, the Patient, and the Victim*, Westport, Connecticut: Praeger.

3 Haltzman, S., DiGeronimo, T. F. (2005) *The Secrets of Happily Married Men: 8 Ways to Win Your Wife's Heart Forever*, New York: Jossey-Bass.

4 Long, N. J., Long, J. E. (2001) *Managing Passive-Aggressive Behavior of Children and Youth at School and Home: The Angry Smile*, Austin, Texas: Pro-Ed., Inc.

### *Bibliografie recomandată*

Brown, N. W. (2003) *Loving the Self-Absorbed: How to Create a More Satisfying Relationship with a Narcissistic Partner*, Oakland, California: New Harbinger.
Levine, M. (2003) *The Myth of Laziness*, New York: Simon & Schuster.

## CAPITOLUL 10

1 Creative Therapy Associates, www.ctherapy.com.

2 McKay, M., Fannin, G. P. (2002) *Successful Problem Solving: A Workbook to Overcome the Four Core Beliefs that Keep You Stuck*, Oakland, California: New Harbinger.

3 Peterson, C., Seligman, M. E. (2004) *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, New York: Oxford University Press.

4 Prochaska, J. O. et al. (1995) *Changing for Good*, New York: HarperCollins/Quill.

5 Hanna, F. J. (2002) *Therapy with Difficult Clients: Using the Precursors Model to Awaken Change*, Washington, D.C.: American Psychological Association.

6 Srivastava, S., John, O. P. et al. (2003) „Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or

persistent change?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1041-1053.

***Bibliografie recomandată***

Ellis, A., Tafrate, R. C. (1997) *How to Control Your Anger Before It Controls You*, Seacaucus, New Jersey: Carol Publishing Group.

## NOTE ANEXĂ

1 U. S. War Department (1945, October) *Nomenclature and Method of Recording Diagnoses*, War Department Technical Bulletin.

2 American Psychiatric Association (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (text revision)*, Washington, D.C.

3 American Psychiatric Association (1952) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (first edition)*, Washington, D.C.

4 American Psychiatric Association (1968) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (second edition)*, Washington, D.C.

5 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999) „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", *Psychiatry*, 68, 49-59.

6 American Psychiatric Association (1987) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (third edition, revised)*, Washington, D.C.

7 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999) „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", *Psychiatry*, 68, 49-59.

8 Millon, M., Davis, R. D. (1996) *Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

9 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999) „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", *Psychiatry*, 68, 49-59.

10 American Psychological Association (1999) *Interpersonal Reconstructive Therapy for Passive-Aggressive Personality Disorder with Lorna Smith Benjamin*, Ph.D., Washington, D.C.: American Psychological Association (casetă video)

11 Benjamin, L. S. (1996) *Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders (second edition)*, New York: The Guilford Press.

12 Beck, A. T. et al. (2004) *Cognitive Therapy of Personality Disorders (second edition)*, New York: The Guilford Press.

13 Wicks, R. J., Parsons, R. D. (1983) *Passive-Aggressiveness: Theory and Practice*, New York: Brunner/Mazel.

14 Millon, M., Davis, R. D. (1996) *Disorders of Personality DSM-IV and Beyond (second edition)*, New York: John Wiley & Sons.

15 Kantor, M. (2002) *Passive-Aggression: A Guide for the Therapist, the Patient, and the Victim*, Westport, Connecticut: Praeger.

16 Wetzler, S. (1992) *Living with the Passive Aggressive Man*, New York: Simon & Schuster.

17 Holloway, J. D. (2003) „Researchers and practitioners are examining what works best for managing problem anger", *Monitor on Psychology*, 34:3, 54.

18 Wetzler, S., Morey, L. C. (1999), „Passive-aggressive personality disorder: The demise of a syndrome", *Psychiatry*, 68, 49-59.

# Mulțumiri

Atât de multă experiență și atât de mulți oameni au ajutat la transformarea acestui subiect în ceea ce citiți dumneavoastră acum! În primul rând, mă simt recunoscător pentru experiențele de carieră profesională pe care le-am trăit, mai întâi ca psiholog, iar acum ca membru al legislativului. În ambele roluri am întâlnit oameni care sunt nefericiți, dar fiecare dintre ele a fost inerent diferit.

La facultate am învățat cum să-i ajut pe oameni să stopeze conflictele care conduc la probleme, iar mai târziu, oamenii au venit la cabinetul meu astfel încât eu să-i pot ajuta să-și pună capăt propriei amărăciuni. În politică, nu se poate trăi fără conflict, iar pentru unii oameni, dacă nu te confrunți cu adversarii, e considerat un semn de slăbiciune. Credeam că știu o mulțime de lucruri despre mânie, în calitate de psiholog practician, dar am învățat și mai multe în acești ultimi câțiva ani de când sunt membru al Congresului, iar munca la proiectul acestei cărți a coincis cu numeroase dintre aceste lecții. Mânie există peste tot în viață, dar la Washington, noi ne iluzionăm uneori în a crede că, dacă suntem mânioși, înseamnă că avem dreptate. Facem confuzie între pasiune și productivitate, între argumente și faptă, între ranchiună și rezultate.

Atunci când văd cum mânia este folosită doar de dragul de a obține mai multă putere, mă deranjează profund. A ajuns realmente să mă dezguste, când văd lipsă de omenie, răutate plănuită, jumătăți de adevăr alese cu grijă și minciuni țesute

dibaci, mult prea adesea folosite cu intenţia de a doborî pe cineva sau de a-l obosi până la extenuare. Acest tip de mânie nu face altceva decât să dea naştere la şi mai multă mânie, în rândul altor oameni aflaţi în serviciul naţiunii, dar şi în rândul publicului american. În ultimă instanţă, se va întoarce întotdeauna împotriva celor care au aţâţat-o, fiindcă duce direct la neîncredere generală. N-avem nevoie de aşa ceva! Vestea bună este că, totuşi, oamenii buni şi onorabili sunt mai mulţi decât cei care încearcă să submineze lucrurile prin mânie. Şi mă bucur că am scris o carte despre stoparea acestei mânii.

Câţiva oameni au muncit din toate puterile, pentru a scoate de sub tipar cartea pe care o citiţi acum. Agenta noastră, Kristen Auclair, şi editoarea noastră, Sue McCloskey, au fost şi ele de convingerea că există prea multă mânie latentă şi au avut încredere în efortul nostru de a sensibiliza publicul larg la această problemă. Coautoarea mea, Loriann Hoff Oberlin, şi-a pierdut multe ceasuri cu acest manuscris. Dacă n-ar fi scris şi rescris de atâtea ori, nu s-ar fi ajuns niciodată la cartea pe care o vedeţi acum. Faţă de majoritatea autorilor, care se documentează pentru cărţile pe care le scriu, Loriann a mers cu un pas mai departe, investind în şi mai mare măsură energie şi resurse în studierea cursurilor universitare de psihiatrie. Îi admir entuziasmul pentru munca pe care o face şi îi apreciez eforturile deliberate de a se ţine după mine, atunci când celelalte obligaţii m-au făcut să întârzii cu munca la cartea noastră.

Aceste obligaţii realmente îmi consumă o mare parte din timp şi adevărul este că toţi ne confruntăm cu un grad de stres care poate deveni copleşitor uneori. Cheia constă în a te înconjura cu oameni buni. În particular, şefa mea de cabinet parlamentar, Susan Mosychuk, şi colegii mei din Camera Reprezentanţilor mi-au stat alături şi m-au ajutat să depăşesc toate obstacolele. Sunt prea mulţi cărora s-ar cuveni să le mulţumesc, dar aş vrea totuşi să-i menţionez aici pe Jo Bonner, J. Gresham Barret, Eric Cantor şi Mario Diaz-Balart. Tuturor, le mulţumesc din inimă!

Familia mea merită mai multă apreciere decât aş putea eu să exprim pe această pagină. Soţiei mele, Nan, şi fiicei noastre,

Bevin, care au îndurat amândouă absenţa mea de acasă, programul agitat din timpul săptămânii şi faptul că m-am lăsat adeseori absorbit de munca mea, le mulţumesc din suflet că m-au suportat. Fără ele, n-aş fi putut face nici a mia parte din toate acestea, şi prin simpla lor prezenţă ele îmi amintesc aproape zilnic să-mi reafirm devotamentul faţă de valorile, ţelurile şi principiile noastre fundamentale. În sfârşit, le sunt foarte recunoscător părinţilor mei, care dintr-un venit modest s-au descurcat să ne crească pe toţi cei unsprezece copii, care ne-am dovedit cu toţii capabili de succes în viaţă. Ei m-au învăţat cea mai preţioasă lecţie dintre toate!

Dr. Tim Murphy

Aceasta este cartea pe care mi-am dorit dintotdeauna s-o scriu! Demarată sub forma unui proiect complet diferit pentru adulţi, eu cred că ne-am oprit în final asupra unui domeniu de interes care ne afectează pe toţi, în aproape toate aspectele vieţii. Există mulţi oameni responsabili pentru transformarea acestui proiect în ceea ce a devenit până la urmă, mai ales coautorul meu, Tim Murphy, care, date fiind exigenţele programului său şi ale muncii sale de congresman, a fost de acord că ar reprezenta o urmare adecvată la prima noastră colaborare. Conceptele lui Tim relativ la mânie şi la procesele cognitive şi comportamentale, alături de feedback-ul la manuscris, m-au învăţat din nou foarte multe lucruri. Oricât de diferite ar fi locurile în care se desfăşoară carierele noastre, eu îi sunt recunoscătoare pentru şansa de a învăţa din anii lui de experienţă.

Elaborarea acestei cărţi n-a fost un proces prea uşor şi au existat răsturnări de situaţie amuzante, referitor la felul cum ne-am schimbat amândoi stilul de a scrie, faţă de momentul când ne-am cunoscut. Mulţumesc, Tim, pentru a-mi fi arătat că trebuie să mă dezbar de „scufundarea" în prea multe manuale! Cu mulţi ani în urmă, ţin minte că eu eram aceea care-ţi scriam note pe margine (chiar dacă nu prea reuşeam să mâzgălesc la fel de bine ca tine!). Uite că roata s-a întors, dar

asta-i viaţa, şi important este că am reuşit să ne păstrăm simţul umorului, pe măsură ce revedeam şi revizuiam acest text.

Multe mulţumiri lui Kristen Auclair, agenta noastră, care a crezut în noi şi în subiectul abordat, şi al cărei efort în a ne ajuta să dăm forma finală propunerii ne-a depăşit amândurora aşteptările. Sue McCloskey, editoarea noastră de la Marlowe, s-a aplecat cu drag asupra manuscrisului nostru, i-a adăugat comentarii utile şi l-a împins mai departe în procesul de producţie tipografică pentru a ajunge la timp în faţa publicului cititor. Jeri Freedman ne-a ajutat mult să-i dăm forma finală acestei cărţi, iar cei care s-au ocupat de publicitate merită şi ei din plin mulţumiri.

Mulţi alţii au fost suficient de amabili încât să ne ofere comentariile şi sprijinul lor. Robert J. Wicks, doctor în psihologie la Colegiul Loyola din Maryland, mi-a împrumutat cu multă curtoazie propriul său exemplar al cărţii pe care a scris-o în calitate de coautor pe aceeaşi temă, astfel încât să-mi pot forma o perspectivă istorică adecvată. Dr. Scott Wetzler, care a scris şi el pe tema agresivităţii pasive, ne-a furnizat multe idei utile suplimentare. Le mulţumim tuturor, precum şi celorlalţi numeroşi autori care ne-au oferit cu generozitate opiniile lor experte.

Buna mea prietenă Jodi Wood mi-a fost tot timpul alături, cu feedback şi încurajări, iar profesorii mei de la Universitatea Johns Hopkins cu siguranţă că au avut o contribuţie de nepreţuit la completarea bagajului meu de cunoştinţe, căci în paralel cu scrierea acestei cărţi, studiam şi pentru diploma de master. Nu cred că aş fi putut să întreprind un asemenea proiect, fără a-mi continua studiile în acest domeniu. Bibliotecarilor din campus, multe mulţumiri pentru că m-au călăuzit în direcţia cea bună, când am avut nevoie de baze de date şi de resurse; la fel, şi colegilor mei de curs care au contribuit cu comentarii la verificarea preliminară a unora dintre testele prezentate aici. În fine, soţului meu Bob şi băieţilor noştri Andy şi Alex, care trec prin suişurile şi coborâşurile vieţii de scriitor alături de mine, acum şi întotdeauna, toată dragostea şi aprecierea mea.

Loriann Hoff Oberlin